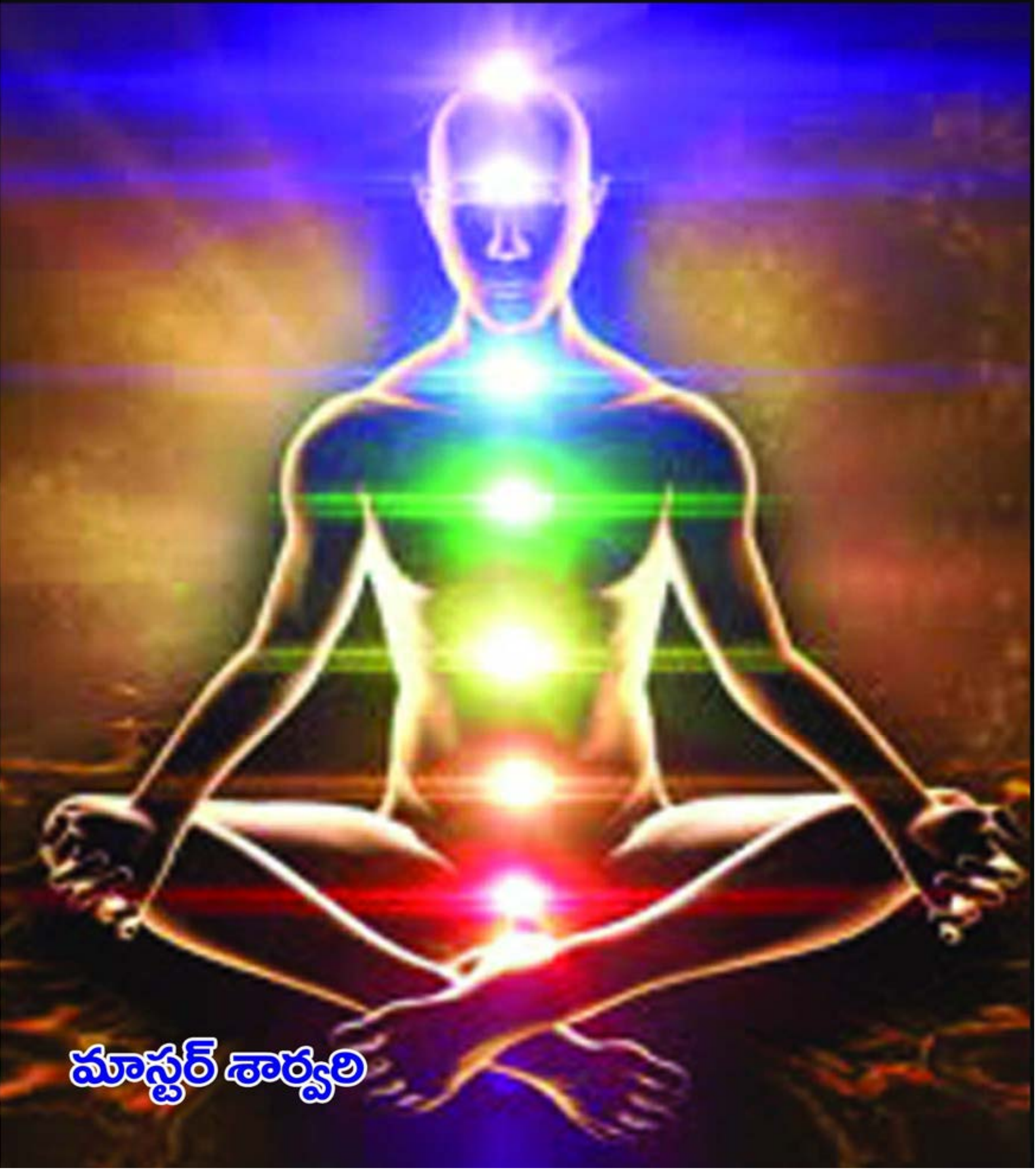
ధ్యానం : యోగం

ఎలా చేయాలి?



మాస్టర్ శార్వరి

శార్వరీయ యోగసాహిత్యం - 3

ధ్యానం : యోగం
ఎలా చేయాలి?

మాస్టర్ శార్వరి



శార్వరి ధ్యానక్షేత్రం ప్రచురణ

SAARVARIIYA YOGA SAAHITYAM - 3

DHYANAAM : YOGAM ELAA CHEYAALI?

by

MASTER SARVARI

Gen. Editor : **Dr. Vaasili Vasanta Kumar**

First Edition : September, 2015

Price : Rs. 200/-

For Copies :

MASTER YOGAASHRAM
Plot 89, Krishna Enclave, Military Dairy Farm Road,
Trimulgherry, SECUNDERABAD - 500 015.
Phone : 040-27790094 Cell : 93 93 93 39 46
E-mail : drvaasili@yahoo.co.in
www. yogaalaya.org www.yogalaya.in

Price : $ 10

Distributors in USA
SPIRITUAL FOUNDATION, INC.,
7062 S. BERINGER DRIVE
CORDOVA, TN 38018, USA
PHONE: 901-387-9646
E-mail : ramanavvasili@gmail.com, ramanavvasili@hotmail.com

అనుక్రమణిక



తలస్పర్శ

సిద్ధార్థుడు జన్మించగానే దైవజ్ఞులు గ్రహగతులు గుణించి, జాతకం చూచి అతనిది 'మహా సన్యాసయోగం' అని నిర్ణయించుకున్నారు. ప్రభువుగారికి ఆ మాట చెబితే తాట వలుస్తాడని భయపడి, 'మహా యశస్వి' అవుతాడన్నారు. కపిలవస్తు ప్రభువులు ఎన్ని కట్టడులు చేసినా, ఎంతగా అంతఃపుర దిగ్బంధం చేసినా, మహా సౌందర్యవతినిచ్చి కట్టబెట్టినా, సిద్ధార్థుడు కట్టడులకు కట్టుబడి పోలేదు. సమయం రాగానే బంధాలు తెంచుకుని అడవిదారి పట్టాడు. జ్ఞానోదయం పొంది బుద్ధుడైనాడు. అసలు సిద్ధార్థుని పేరులోనే ఉంది మతలబు. అందరు మహాత్ముల జాతకాలు అంతే. అది 'సన్యాస యోగ' ప్రభావం.

నా జాతకంలోనూ 'సన్యాస యోగం' ఉందని పసికట్టిన మా తాతగారు అసలు నాకు జాతక చక్రమే వేయించలేదు. నేను పుట్టిన రోజు కూడా జ్ఞాపకం లేదని బుకాయించేవారు. జాతక చక్రం వేయనంత మాత్రాన జాతకం మారదు, చక్రం తిరగకపోదు. గ్రహాలు వాటి ప్రభావం చూపించకుండా ఉండవు. ప్రతి చిన్న సందర్భంలోనూ, 'వీడిది సన్యాస యోగం' అనేవారు నన్ను. అదేమిటో నాకు అప్పట్లో తెలిసేది కాదు.

మా ఊరిలో చదువుకున్న కుటుంబం మాది ఒక్కటే. భారత భాగవతాలు చదివి చెప్పగల వాళ్లు మా వాళ్లే. అప్పట్లో 'కృష్ణప్రేమ' బాగా ముదిరిందో ఏమో నా పేరు 'కృష్ణ' అని పెట్టారు ముద్దుగా. కొంచెం పెద్దయ్యాక చూస్తే మా పల్లెలో గోపికలు కనిపించ లేదు. అది బృందావనం కాదు. పెద్దవారికున్న కృష్ణభక్తికి ఊతంగా నాచేత భగవద్గీత శ్లోకాలు కంఠోపాఠం చేయించారు. అప్పుడే తత్వానంద స్వామి అని ఏర్పేడు ఆశ్రమానికి చెందిన స్వామి ఒకరు మా ఇంటికి వచ్చారు. ఆయనకు ఊరి చివరి మామిడితోటలో ఒక పర్ణశాల వేసి, వారిచేత ఉపన్యాసాలు ఇప్పించేవారు. చుట్టుపట్ల పది ఊళ్ల జనం ధార్మికోపన్యాసాలు వినడానికి

వచ్చేవారు. నేను గీత శ్లోకాలు గడగడ చదివేవాడిని. స్వామివారు ముచ్చటపడి నన్ను 'రామకృష్ణ' పరమహంస అని ముద్దుగా పిలిచేవారు. అలా అయిదేళ్ల వయస్సులోనే 'నేను' కాని 'నన్ను' నాకు పరిచయం చేసి, నా భవిష్య యోగ జీవితానికి తొలి ఆశీస్సు లందించారు తత్వానందులు.

తర్వాత కొన్నాళ్లకు, గోగర్భంలో పన్నెండు సంవత్సరాలు ఒక గుహలో ఘోర తపస్సు చేసి సిద్ధి పొందిన మలయాళ స్వామివారు మా ఊరికి వచ్చారు. శ్రీ తత్వానంద స్వామి కోసం వేసిన పర్ణశాలలోనే వీరి మకాం. వారు నన్ను తల స్పర్శతో ఒజ్జగించి 'యోగి' కాగల లక్షణాలు నాలో పసిగట్టారు. స్వామీజీ నా శిరస్సు పైన చేయి వేసి ఆశీర్వదించారు. ఆ హస్త మస్తక సంయోగమే నాకు తొలి దీక్ష అయింది. ఇలాంటి సంఘటనలు, ఎందుకు జరుగుతాయో ఎవరూ చెప్పలేరు.

మరి కొంత కాలానికి మా నాన్నగారికి వేదాంతం పిచ్చి బాగా పట్టుకుంది. ఎప్పటికప్పుడు సన్యాసం పుచ్చుకుంటానని బెదిరించేవారు. చివరకు తెగించి ఒకసారి శ్రీశైలం అడవుల్లోకి పారిపోయారు. ఒకటి రెండు సంవత్సరాల పాటు ఘోర తపస్సు చేసి, కొన్ని సిద్ధులు పొంది, తిరిగి వచ్చారు. ఆయన గురువుగారు ప్రతి సంవత్సరం శిష్య సంచారం చేస్తూ మా ఊరు వచ్చేవారు. శిష్యోద్ధరణ నిమిత్తం మా ఇంట ఓ నెలరోజు లుండేవారు. వారిది అచల సంప్రదాయం. ఆయన గారిని నేను 'తాతగారు' అనేవాడిని. ఆయన నా వినయ విధేయతలకు మెచ్చి కాస్త గట్టిగానే ఆశీర్వదించేశారు.

తర్వాత మా పెద్దమ్మగారు. ఆమె పరమభక్తురాలు. తాత్విక జిజ్ఞాస ఎక్కువ. అన్ని ఆశ్రమాలు దర్శిస్తుండేవారు. ఆమె ప్రతి ఏటా కురుమద్దాలలో పిచ్చమ్మ గారి దర్శనానికి వెళ్లేది. ఒకటి రెండు సార్లు నన్ను పిచ్చమ్మ గారి దర్శనానికి తీసుకు వెళ్లింది. పిచ్చమ్మగారు అవధూత, విరాగి, మహా తపస్విని. ఆమె నన్ను తన ఒడిలో కూర్చోపెట్టుకుని ముచ్చట పడేదిట. ఆ యమ్మ అభిమానం వృధా కాలేదు. ఆశీస్సులూ ఫలించాయి. అది నాలోకి ప్రసరించిన మరొక ఆధ్యాత్మ కిరణం. మా పెద్దమ్మగారు రేపల్లె చిన్నమ్మగారి శిష్యురాలు. పిచ్చమ్మగారు, రేపల్లె చిన్నమ్మగారు ఆధ్యాత్మిక మిత్రులు. మా పెద్దమ్మగారు ఆ ఇద్దరికీ ఇష్టురాలు. కనుక వారిరువురూ నాపైన ఆశీస్సులు కురిపించేవారు. ఈ అయిదుగురూ మహానుభావులే. వారు నాలో ఒక చిన్న జ్ఞాన జ్యోతిని వెలిగించి పెట్టారు ఆనాడే.

నేను సన్యాసిని కాలేదు కాని, నా బుద్ధి ఎప్పుడో సన్యసించింది. నాది వైరాగ్యం కాదు, కనుక సన్యసించలేదు. అది జిజ్ఞాసగా మారింది కనుక యోగంలో చేరాను. నా జిజ్ఞాస తాత్వికతగా పరిణమించింది. నా అన్వేషణ 'సత్యం' వైపుగా మలుపు తిరిగింది. అందుకు నా 'యోగసాధన' తోడైంది. ఈ మధ్యకాలంలో ఎందరో మహాత్ముల్ని దర్శించాను. మాస్టర్ సి.వి.వి. యోగం నన్ను నిలవరించింది. తప స్సాధనలోకి దింపింది. యోగసాధన ప్రారంభించిన తర్వాత 'నేను' ఏమిటో నాకు తెలిసింది. ఎక్కడో, ఏ జన్మలోనో తప్పిపోయాను. అలా తప్పిపోయిన నన్ను వెదికి పట్టుకుని నా 'ఆత్మ'ను అందించింది మాస్టర్‌గారు. నేను చేసేది మాస్టర్‌గారి యోగం అయినా, నేను స్వతంత్రుణ్ని. నా బాట నాది. ఎవరినీ అనుకరించడం నాకు నచ్చదు. గుడ్డిగా ఎవరినీ అనుసరించను. నా అన్వేషణ నాది. నిష్కర్షగా, సూటిగా, నిర్మొహమాటంగా చెప్పడం నా అలవాటు.

యోగం నాలో కనువిప్పు కలిగించింది. లోతుగా చూడడం నేర్పింది. లోతుల్లోకి పయనించడం నేర్పింది. చీకటిలో సత్యాన్వేషణ నేర్పింది. ఇంకా చాలా చాలా నేర్పింది. చివరకు ఆత్మను ఆశ్రయించడం ఎలాగో నేర్పింది. నాది ఆత్మాశ్రయ యోగం. ఆ విశ్వాసంతోనే రచనలు చేస్తున్నాను. ఇప్పటికి అరవై యోగపుస్తకాలు రాశాను. ఇంకా రాయవలసిన విషయాలు, చెప్పవలసిన సంగతులు చాలా ఉన్నాయి. అంటే జిజ్ఞాస కలవారు తెలుసుకోవలసిన విషయాలు అవి. సామాన్యులకు నా రచనలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అదీ నా తృప్తి. పాఠకులలో ఆసక్తి పెరిగింది. ఆ పెరిగిన ఆసక్తిని మరింతగా పెంచే రచనలు రావాలి. నేను యోగంలో చేరేనాటికి ఇంతటి అభిజ్ఞ లేదు. అసలు యోగ విషయాలు ముచ్చటించే వారే కనిపించేవారు కారు. ఒకరిద్దరు తారసపడినా అర్థం అయ్యేట్లు చెప్పేవారు కారు. అంతా అయోమయంగా, 'బ్రహ్మ' పదార్థం గానే ఉండేది.

నా ప్రయత్నం అతి నిగూఢమైన తాత్విక విషయాలను తేటతెల్లం చేయడం. అతి క్లిష్టమైన యోగరహస్యాలు సామాన్యుని మేధకు అందించడం. యోగం, తత్వం అనేవి – అందరికీ అందని విషయాలు, అంతు చిక్కని అగాధాలు. నేను ఎంతో మనసుపడి చేరిన యోగం గురించి మొదట్లో చెప్పినవారు లేరు. యోగం చేయడం తప్ప దాని అనుపానులు తెలియవు. చదవడానికి పుస్తకాలు లేవు. కనుక నా యోగసాధనతో పాటు పరిశోధన ప్రారంభించవలసి వచ్చింది. నా తృప్తి కోసం, అవగాహన కోసం మాత్రమే ఆ పని చేశాను తప్ప, మాస్టర్ గారి

యోగాన్ని ప్రచారం చేసే బాధ్యతను నా తల కెత్తుకోవాలని కాదు. నేను అనుభవించిన దాన్ని, 'సత్యం' అని నమ్మినదాన్ని మాత్రమే అంగీకరించాను. ప్రచురించాను. అది నా తలపోత.

యోగం చెయ్యడం మొదటి మెట్టు. యోగం పట్ల గురి కుదరడం, సరైన అవగాహన ఏర్పడడం రెండవ మెట్టు. నాకు కలిగిన అనుభవాన్ని, నా అవగాహనతో ఇతరులకు స్పష్టంగా యదాతథంగా అందించ గలగడం మూడవ మెట్టు. ఈ యోగంలో చేయూతనిచ్చి, అండగా నిలిచి, ముందుకు నడిపించగల ఆత్మీయులు నాకు లభించడం నా అదృష్టం. నా రచనల ఆంతర్యం అదే.

నా పుస్తకాలు యోగాభ్యాసం చేయాలనుకునేవారికి గోరుముద్దలు తినిపించాలి. మారాం చేసే వారిని మంచిగా బుజ్జగించాలి. తల బిరుసు వారికి గుణపాఠాలు చెప్పగలగాలి. నమ్మినవారిని, విశ్వసించినవారిని అందలం ఎక్కించాలి. వారిని పై అంతస్తులకు తీసుకుపోగలగాలి. ఎవరి అవసరం మేరకు వారికి ఉపకరించాలి. ఏ స్థాయి వారికైనా తృప్తి నివ్వాలి. సామాన్య సాధకులకు, జిజ్ఞాసా పరులకు, గురు స్థానీయులకు సైతం నా రచనలు స్ఫూర్తి నివ్వాలని, అందరికి ఆమోదయోగ్యం కావాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాను.

– మాస్టర్ శార్వరి

"మరణ భయం లేకుండా, స్వర్గ, మోక్షాలపై మోజు లేకుండా, మనిషి స్వప్రజ్ఞతో, తనను తాను ఉద్ధరించుకునే ప్రజ్ఞానం మాస్టర్ యోగం."

1

ధ్యానం - యోగం

'**యో**గం' అనేమాట ఇప్పుడు బహుళ ప్రచారంలో వుంది. ఎక్కడకు వెళ్లినా ఈ మాట వినిపిస్తోంది. చాలామంది యోగంపట్ల ఆసక్తి పెంపొందించు కుంటున్నారు. ఒక అవగాహనకు వస్తున్నారు. నా చిన్నతనంలో 'ధ్యానం' అనే మాట ఎక్కువగా వినిపించేది. మా ఇంట్లో పెద్దవాళ్లంతా ఏదో ఒక సమయంలో, తీరిక చిక్కినప్పుడు ధ్యానానికి కూర్చునేవారు. ఏం చేసేవారో నాకైతే తెలిసేది కాదు. పూజలు, ఉపవాసాలు మామూలుగా జరుపుకున్నా, ఒక గదిలో చాప వేసుకుని ప్రశాంతంగా కూర్చుని ధ్యానం చేయడం అనేది మా ఇంట అలవాటు. 'ఓంకారాశ్రమం' అని మా ఊరి దగ్గర ఓ ఆశ్రమం ఉండేది. నేను అక్కడ వుండే ఓంకారస్వామి ఎదురుగా కూర్చుని ధ్యానించేవాడిని. ఏం ధ్యానించేవాడినో? తెలియదు. ఎందుకలా ధ్యానం చేసేవాడిని? అదీ తెలియదు. కానీ అది ధ్యానం! ఏమీ చేయకుండా కళ్లు మూసుకుని ప్రశాంతంగా కొంతసేపు గడపడం! అంతే నా ధ్యానం. అంటే! అప్పటికి 'ధ్యానం' అంటే అంతే ననుకునేవాడిని.

ఇప్పుడు 'ధ్యానం' గురించి తక్కువగా, 'యోగం' గురించి ఎక్కువగా జనం చెప్పుకుంటున్నారు. యోగం పట్ల మొగ్గు చూపుతున్నారు. 'యోగం ముందా? ధ్యానం ముందా? ఏది ఉత్తమం?' అని ఎన్నడూ ఆలోచించలేదు. కారణం ఆ రెండూ మన ఆలోచన పరిధి దాటిన తర్వాత ఏర్పడే స్థితులు. అప్పటి మాటకేం గాని, ఇప్పుడు కొంచెం ఆలోచిద్దాం రెండింటి గురించి.

విద్యావంతులైనవారు, వివేకం కలవారు, అందరూ ఇప్పుడు యోగం పట్ల ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. చాలామందిలో యోగం చేయాలన్న తపన కనిపిస్తోంది. కాని యోగం అంటే సరైన అవగాహన ఉండడం లేదు. పది ఆసనాలు నేర్చుకుని అదే యోగం అని భ్రమపడుతున్నారు. 'అందానికి, ఆనందానికి, ఆరోగ్యానికి యోగం' అనే ప్రచారం సాగుతోంది. డాక్టర్లు సైతం వైద్యరీత్యా నయం కాని

జబ్బులకు యోగచికిత్స చేయించుకోమని, మెడిటేషన్ ప్రాక్టీస్ చేయండని ఉచిత సలహాలిస్తున్నారు. మానసిక రుగ్మతలకు మందులకన్నా ధ్యానం మంచి గుణ మిస్తుందని గ్రహిస్తున్నారు. పూర్వకాలంలో వలె ఇప్పుడు యోగం ఆశ్రమాలకు పరిమితమై లేదు. యోగాశ్రమాలలో చిన్నవారికి యోగాసనాలు, ప్రాణాయామం నేర్పినా, పెద్దవారు ధ్యాన ప్రక్రియనే ఆశ్రయిస్తారు. కనుక **యోగం అంటే ఆసనాలు, ప్రాణాయామం మాత్రమే కాదు. అవి తొలి పాఠాలు, మొదటి మెట్లు మాత్రమే.** యోగం చక్కగా చేసే వ్యక్తి ఎన్నటికీ రోగగ్రస్థుడు కాడు. సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో జీవిస్తాడు. అంటే జీవన యాత్రలో యోగానికి మంచి ప్రాధాన్యత ఉన్నట్లే. ఒకప్పుడు ఆశ్రమాలలో ఆచార్యులు, గురువులు అన్ని విద్యలతో బాటు యోగవిద్యను నేర్పించేవారు. చదువులు, యోగాభ్యాసం కలిసే ఉండేవి.

అసలైన యోగసాధన మాటలు చెప్పినంత సులభం కాదని గ్రహించడానికి ఎంతో సమయం పట్టదు. ఆసనాలు సక్రమంగా సాధన చేయాలన్నా అనుభవం గల గురువు అవసరం. పుస్తకాలు చదివి యోగం చేయడం, యోగాసనాలు సాధన చేయడం వల్ల దుష్ఫలితాలు కలుగుతాయి. ఈ యోగసాధనల కన్న డాక్టర్లు యిచ్చే మందులే హాయి అనుకుంటారు జనం. గడచిన శతాబ్దికాలంలో యోగం అనేక కొత్త పుంతలు తొక్కింది. ఎంతో ఆధునికతను సంతరించుకుంది. పాశ్చాత్యుల్ని సైతం విశేషంగా యోగం ఆకర్షిస్తోంది. దాంతో రకరకాల పేర్లతో చిలవలు పలవలు పుట్టుకొచ్చాయి. సిద్ధ యోగమని, ప్రాణా హీలింగ్ అని, పిరమిడ్ యోగమని, భావాతీత ధ్యాన యోగమని, కుండలినీ యోగమని, సమాధి యోగమని, విపస్సన అని–ఇలా ఎన్నో పేర్లు వినవస్తున్నాయి. అన్నింటికి భూమిక రాజయోగం ... ధ్యానం.

పూర్వం కర్మయోగం, భక్తియోగం, రాజయోగం, జ్ఞానయోగం అని నాలుగు విభాగాలుండేవి. హఠయోగం అన్నది ఆసన ప్రక్రియగా ఉండేది. పై నాలుగు యోగాలలో ఏది సాధన చేసినా, ముందుగా హఠయోగసాధన చేస్తుండేవారు. కొండంత ఆశతో ఆసనాల ద్వారా రోగాలు తగ్గుతాయని నమ్మినవారు సైతం నిరాశకు గురవుతున్నారు. ప్రచారం జరిగినంతగా ఫలితాలు కనిపించడం లేదు. కారణం యోగసాధనలోని లోపం కాదు. ప్రస్తుత వాతావరణం, పరిస్థితులు, మన మానసిక స్థితి గతులు. ఆసనాలు సాధన చేయడానికైనా మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉండాలి. ప్రశాంత వాతావరణం కావాలి. మనకు అవి లేవు.

ఇప్పటికీ గురువుల్ని ఆశ్రయిస్తే తప్ప యోగసాధన కుదరడం లేదు.

రాజయోగాలు స్వతంత్రంగా సాధన చేయవచ్చునని సూత్రం అయితే ఉంది గానీ, స్వతంత్రంగా చేసి, అభివృద్ధి సాధించినవారు బహుస్వల్పం అని చెప్పవచ్చు. గురువు అనుగ్రహం లేనిది ఎంత యోగం చేసినా ఫలితం ఉండదు అనే పూర్వ విశ్వాసాన్ని పూర్వపక్షం చేసి, యోగం స్వతంత్రంగా చేయవచ్చునన్న ఆలోచన బలం పుంజుకుంది. అందుకు మాస్టర్ సి.వి.వి., రమణ మహర్షి, అరవింద యోగి, జిడ్డు కృష్ణమూర్తి, షిర్డీ సాయిలకు కైమోడ్పులు సమర్పించక తప్పదు. గత శతాబ్దంలో ప్రభవించిన ఈ పంచ మహాయోగులు కారణ జన్ములు. ఈశ్వరాంశ సంభవులు. వీరు నవ్య మహర్షులు, నవ యోగ కర్తలు. ఫలానా దేవుని అవతారంగా చెప్పుకోవడం వారి వారి భక్తుల అభీష్టం.

యోగానికి పరమగమ్యం దివ్య చైతన్యం లేదా అతీంద్రియ జ్ఞాన సముపార్జనం. ధ్యానానికి ఆ గమ్యం కూడా ఉండదు. **ఏ గమ్యం, ఏ కోరిక, ఏ లక్ష్యం లేకుండా చేసేది ధ్యానం.** ధ్యాని శూన్యంలో పయనిస్తాడు. శూన్యాన్ని ఆవాహన చేసుకుంటాడు. ఏదీ కావాలని కోరడు. కడకు మోక్షం కూడా ధ్యాని అజెండాలో ఉండదు. బ్రహ్మత్వకాంక్ష సైతం అతనికి ఉండదు. కేవలం ఆత్మ సమర్పణ.

ఆత్మ సాధనకు ప్రాచీనులు ఎనిమిది మెట్లు చూపించారు : యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధులు అవి. వీటిని యధాపూర్వకంగా ఆచరించడం నేడు అలవికాని పని. ఈనాటి ఆర్థిక, సామాజిక స్థితిగతులు వేరు. నేటి జీవన పద్ధతిలో అవి మొత్తంగా ఇమడవు. కొన్నింటిని కొంతవరకు ఆచరించవచ్చు. కొన్నింటిని వదులుకోక తప్పదు. కాలాన్ని బట్టి కొన్ని రాయితీలు, కన్సెషన్స్ తప్పవు.

వీటిలో మొదటి మెట్టు : యమం.

పతంజలి యోగ సూత్రాలలో దీని వివరణ ఇలా వుంది :

"అహింసా సత్యాస్తేయ బ్రహ్మచర్యా పరిగ్రహా యమాః "

అహింస, సత్యసంధత, ఆస్తేయం, బ్రహ్మచర్యం, అపరిగ్రహం - యమ నియమాలు.

రెండవది : నియమం :

'యమ' సూత్రాల తర్వాతి మెట్టు నియమం.

"శౌచ, సంతోష తపః స్వాధ్యాయేశ్వర ప్రణిదానానిన నియమః"

అంటే మడి, ఆచారాలు, సంతోషం, తృప్తి, నిత్యసాధన, వేద విద్యార్జన, భగవద్భక్తి వాటి నియమాలు.

మూడవది : ఆసనం.

"స్థిర సుఖమాసనం"

అన్నది సూత్రం. యోగాసనాలు నూరుకు పైగా ఉన్నాయి. అందులో ధ్యాన సంబంధమైనవి నాలుగు. వాటిలో స్థిరాసనం, సుఖాసనం అనుకూలమైనవి.

నాల్గవది : ప్రాణాయామం.

"తస్మిన్ సతిశ్వాస ప్రశ్వాస యోర్గతి విచ్ఛేదః ప్రాణాయామః"

ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలను క్రమబద్ధం చేస్తూ, వాటి వేగాన్ని నిరోధించడం వల్ల మనః స్థిమితాన్ని సాధించడం – ప్రాణాయామం.

అయిదవది : ప్రత్యాహారం.

"స్వవిషయా సంప్రయోగే చిత్తస్య స్వరూపానుకార

ఇవేంద్రియాణాం ప్రత్యాహారం".

అంటే ఆలోచనలనుండి, ఇంద్రియాలనుండి బుద్ధిని ఉపసంహరించుకుని అంతర్ముఖం కావడం.

ఆరవది : ధారణ.

"దేశ వంధశ్చిత్తస్య ధారణం".

మనస్సును ఏకాగ్రం చేయడం, ఆలోచనల నుండి విముక్తమై పరిసరాలకు, ప్రభావాలకు దూరమై అంతర్ శూన్యస్థితిని పొందటం.

ఏడవది : ధ్యానం

"తత్ర ప్రత్యయేకతా నతా ధ్యానం".

ఆ తర్వాత ఏర్పడేది ఆత్మ ఉన్మీలనం. ఆత్మలో ఐక్యమయిన అనుభూతి ధ్యానం.

ఎనిమిదవది : సమాధి.

"తదేవార్థమాత్ర నిర్భాసం స్వరూప శూన్యమివ సమాధి".

రూప ప్రపంచాన్ని పూర్తిగా దాటిపోయి, అరూప స్థితిలో శూన్యంలో ప్రవేశించడం. ఆ మహాకాశంలో స్వస్వరూపాన్ని దర్శిస్తూ, సచ్చిదానంద స్థితిని పొందడం సమాధి.

ఈ ఎనిమిది స్థితులు ఎలా కలిగినా చివరకు లభించేది సమాధి.

ఈ అష్టాంగ సాధన వల్ల మనిషి మహాత్ముడవుతాడు. కాని, వాటిని మనం ఎంతవరకు పాటించగలమన్నది ప్రశ్న. ఆచరించలేని సూత్రాలు ఎన్ని వున్నా ప్రయోజనం లేదు. తెలుసుకుని ఆనందిస్తే సరిపోదు. ఏవైనా ఆచరించగలగాలి. అహింస, సత్యసంధత, ఆస్తేయం, బ్రహ్మచర్యం, అపరిగ్రహం అనే పంచసూత్రాలు మనిషి శీల స్వభావాలకు అవసరం. సం'యమ'నం సర్వత్రా మానవ విలువల్ని పెంచుతుంది.

'అహింస' అంటే జీవహింస చేయకపోవడం ఒక్కటే కాదు. **ప్రవృత్తి హింసాత్మకం కాకూడదు. ఆలోచనల్లో సైతం 'హింస' చొరబడకూడదు.** ఒకరిని మానసికంగా బాధించడమూ హింసించడమే అవుతుంది. మనం ఎందరినో బాధిస్తుంటాం. మన పనులవల్ల, మాటలవల్ల ఇతరులు బాధపడుతుంటారు. అదీ హింస క్రిందికే వస్తుంది. హింసా భావనను నిగ్రహిస్తే మనిషికి శత్రువులే ఉండరు. శత్రుత్వం లేనప్పుడు దానిస్థానంలో అనురాగం, ప్రేమ ప్రవేశిస్తాయి. ప్రేమ శాంతి నిస్తుంది. మనస్సుకు ఆహ్లాదం కలిగిస్తుంది. ఊరటనిస్తుంది. అంటే మనుషుల పట్ల మన వైఖరి పూర్తిగా మారిపోతుంది. శత్రువులంటూ లేనప్పుడు, మనిషిలో శత్రుభావన లేనపుడు (నెగిటివిటి) ఎల్లెడలా శాంతి తాండవిస్తుంది. ఆనందం కనిపిస్తుంది. ప్రేమ వెల్లువలై ప్రవహిస్తుంది. ప్రేమించడం నేర్చినపుడు, హృదయంలో ప్రేమ నిలిచినప్పుడు ఎవరిపట్ల ద్వేషం, వైరం, అయిష్టం ఉండనే ఉండవు. అందరినీ ప్రేమించడం అన్నది మహాత్ముల లక్షణం. దయగా చూడడం అన్నది సత్పురుషుల గుణం. ప్రేమించే తత్వం, అంటే ప్రేమతత్వం మనిషిలో ప్రబలినప్పుడు అతనిని చూచి ఎవరూ భయపడరు. కత్తి దూసిన వాడైనా ప్రేమలో కరిగిపోతాడు. విషక్రూర జంతువులు సైతం ప్రేమకు తలలువంచి వెళ్లిపోతాయి. మనలో అసలు భయమే లేనప్పుడు మన ఆలోచనా తరంగాలు ప్రతికూలంగా ఉండవు. ఆ తరంగాలను గ్రహించే శక్తి మనుషులకు తప్ప, మిగత ప్రాణులన్నింటికీ ఉంది. జంతువులకు మరీ ఎక్కువ. మనం భయపడి చంపాలి, కొట్టాలి, ప్రతీకారం తీర్చుకోవాలి అన్న ఆలోచనా ప్రకంపనల్ని అవతలి ప్రాణి గ్రహించి పారి పోతుంది లేదా ఎదురు దాడికి సిద్ధపడుతుంది. మన ఆలోచన శాంతంగా, ప్రేమపూర్ణంగా ఉంటే అవతలి ప్రాణిలో ఎలాంటి వికారం కలిగించదు. అపకారం చేయాలను కున్న వారూ చేయలేరు.

ఎవరైనా మన గురించి చెడుగా ఆలోచిస్తే, మనకు అపకారం చేయాలని చూచినా, ప్రయత్నించినా, అవమానించాలని ప్రయత్నించినా మన సిక్త్‌సెన్స్

దానిని పసిగడుతుంది. అలాంటి వారి గురించి మనం పాజిటివ్‌గా, మంచిగా ఆలోచిస్తే వారి చెడు ఆలోచనలు బలహీన పడతాయి. అహింస తర్వాత మనల్ని అగ్ని పరీక్షకు గురిచేసేది సత్యం. అబద్ధాలు చెప్పకుండా నిగ్రహించుకోవడం కష్టమే అయినా, సత్యపాలన తప్పనిసరి. ఈ రోజుల్లో లేచింది మొదలు రోజంతా అబద్ధాలతోనే గడుస్తోంది. ఉద్యోగాలలో, వ్యాపారాలలో, నిత్య వ్యవహారాల న్నింటిలో ఏదో ఒక అబద్ధం చెప్పకుండా గడవని స్థితి. భర్త భార్యతోనూ నిజం చెప్పడు. భార్య భర్తతోనూ నిజం చెప్పదు. అబద్ధం మన సంస్కృతిలో ఒక భాగమైపోయింది. అబద్ధాలన్నీ అసత్యాలుగా పొరపడకూడదు. అబద్ధాన్ని, అసత్యాన్ని వేరు పరిస్తే తప్ప బ్రతుకు ముందుకు సాగదు. అసత్యం అనృతం మీద ఆలోచిద్దాం. అబద్ధాన్ని 'అవసరం'గా వదిలిపెడదాం. యోగసాధకులు అనుసరించవలసింది సత్యపాలన. సత్యానికి చేటు రాకుండా చూడడం. మనకు నష్టం, కష్టం కలగనంత మేరకు అబద్ధాలాడకుండా జాగ్రత్త పడితే సత్యం నీడను చేరినట్లే. ఎంత తక్కువ మాట్లాడితే అంత ఎక్కువగా అబద్ధాలాడే పరిస్థితులకు దూరం కావచ్చు.

"కోరికలే కష్టాలకు మూలం." కనుక కోరికల్ని జయించాలని చెప్పడం సరికాదు. కోర్కెలు మనిషిని బానిసను చేసుకోకుండా జాగ్రత్తపడాలి. పరిమితంగా కోరికలు లేని ప్రాణి అంటూ ఉండదు. మనిషికి కోరికలు కలగడం అసహజం కాదు. అవి పరిమితంగా ఉండాలి తప్ప ప్రాణాంతకంగా మారకూడదు. స్వార్థం లేని మనిషికి కోర్కెలు చాలా తక్కువగా, ప్రమాద రహితంగా, అతి సహజంగా ఉంటాయి. అలాగే అహంకారం లేని మనిషి కోరికలు గొంతెమ్మ కోరికలు అనిపించవు. అవి ఎవరినీ ఇబ్బంది పెట్టవు. నిస్వార్థం, నిరహంకారం జీవన సూత్రాలైనప్పుడు ఆధ్యాత్మిక జీవనం సజావుగా సాగుతుంది. నైతిక విలువలు, ఆధ్యాత్మిక సూత్రాలు పాటించని వారికి మానసిక సంయమనం సాధ్యపడదు. మానసిక వికాసం కలగదు. అనుబంధాలు, స్వార్థాలు, అభిమానాలు మనిషిని కట్టివేస్తాయని, ముందుకు పోనివ్వవని తెలిసినపుడు వాటిని పూర్తిగా నిరోధించక పోయినా, తగుమాత్రంగా భాగం పంచుకుంటూ వీలైనంత దూరంగా ఉంచాలి.

ధ్యేయ - ధ్యానం

ధ్యానం అనగానే చాలామంది మొహాలు తిప్పేస్తారు... అది తమకు సంబంధించిన వ్యవహారం కానట్లు నొసలు చిట్లిస్తారు.... అయిష్టంగా....

మనిషికి విషయాలపైన ఉన్న 'ధ్యాస' ధ్యానంపైన ఉండదు. అసలు **'ధ్యాస' లేకపోవడమే 'ధ్యానం'.** అది పరమ రహస్యం. మనిషి పుట్టినప్పటి నుండి ఏదో ఒక 'ధ్యాస' తోనే కాలం గడుపుతాడు. నిద్రపోతున్నా ధ్యాస పోదు. ఏ పని లేకుండా కూర్చుంటే ధ్యాస ఎక్కువవుతుంది. వేదాంతం చెప్పేవారూ, స్వామీజీలు, సన్యాసులు సైతం మామూలు మనుషుల కన్న అమిత ధ్యాస కలిగివుంటారు. మోక్షం అనీ, తాత్వికచింతన అనేవీ ధ్యాసలే. ఏ ధ్యాస లేకపోవడం ధ్యానం. **భగవంతునిపైన, మోక్షం పైన, పరం పైన 'ధ్యాస' ఉండకుండా పోవడం ఉత్తమ 'ధ్యాన' లక్షణం.** అంచేతనే జ్ఞానులు సైతం 'ధ్యానం' జోలికి పోరు. పూజలు, ఆరాధనలు, మంత్రాలు, ఉపవాసాలు, తపస్సులు అన్నీ చేస్తారు, 'ధ్యానం'లోకి పోవడానికి మాత్రం సాహసించరు. పోవడం అంటే శూన్యంలోకి నిష్క్రమించడం. అదే మహాభినిష్క్రమణం.

యోగం చేస్తున్నవారంతా ధ్యానులు కానవసరం లేదు. యోగం అంటే శరీరానికి సంబంధించిన వ్యాయామాలు, ఆసనాలు, ముద్రలు పట్టడం అనుకునేవారు కొందరు. మనస్సును, ఆలోచనారహితం చేయడం ద్వారా స్వాధీన పరచుకున్నా మనుకునేవారు కొందరు. అసలైన యోగం **శరీరానికి, మనస్సుకు సంబంధం లేనిది, ఆత్మకు మాత్రమే సంబంధించింది యోగం.** నా దృష్టిలో యోగం ఆత్మగతం. కేవలం ఆత్మ సంబంధి. ఈ మధ్య ఒక యోగమిత్రుడు ప్రశ్నించాడు : "శ్రీకృష్ణుడు చేసిన యోగం ఏది?" అని. ఎవరైనా ఠక్కున సమాధానం చెబుతారు 'కర్మయోగం' అని. నాకు అది నచ్చదు. శ్రీకృష్ణుడు పదిహేడు యోగాల గురించి ప్రస్తావించి, అన్నింటిలోకి సాంఖ్యం ఉత్తమం అన్నట్లు జ్ఞాపకం. కనుక శ్రీకృష్ణుని కిష్టమైన కర్మయోగం కన్న సాంఖ్యం గొప్పది. అది నిర్వివాదం. అయితే శ్రీకృష్ణుడు 'కర్మయోగి' అని చెప్పగలమా? ఉహూ! ఆయన ఏ యోగం సాధన చేశారు? ఆయనకు గురువు ఎవరు? తెలియదు. ఏ గురువు వద్ద ఉపదేశం తీసుకున్న దాఖలా లేదు. పట్టుమని ఒక గంటసేపు యోగసాధన చేసినట్లు ఎక్కడా కనిపించదు. మరి ఆయన్ని యోగీశ్వరుడన్నారు, ఎందుచేత? మనకు తెలిసిన యోగాలు ఆయన ప్రస్తావించారు. ఆయన చేసిన యోగం ఏదో మనకు చెప్పలేదు. శ్రీకృష్ణుడు సాక్షాత్తు విష్ణుమూర్తి అవతారమని, పరబ్రహ్మాంశ అని అనవచ్చు. అయినా మానవ జన్మకు వచ్చాక, అవతార పురుషుడైనా కర్మలు చేయాలి తప్పదు!

శ్రీకృష్ణుడు చేసింది 'కర్మయోగం' కాదు. ఇతరులకు బోధించింది మాత్రం కర్మయోగం. ఆయన చేసింది 'ఆత్మయోగం'. ఆత్మయోగి ఆసనాలు వేయనవసరం

లేదు. ప్రాణాయామం చేయనవసరం లేదు. మనస్సును కష్టపడి నియంత్రించడు. అతనిలో ఆత్మపరంగా యోగక్రియ అనుక్షణం జరుగుతుంది. ఒక్కచోట కూర్చుని, ఓగంటసేపు ధ్యానించ నవసరం లేదు. అనుక్షణం ఆత్మలో యోగక్రియ జరుగుతూనే ఉంటుంది. కనుక ఆయన నిత్య, సత్య యోగి అయినాడు. సిద్ధులు, మహత్తులు, ఆత్మయోగికి అప్రయత్నంగానే సంక్రమిస్తాయి. ఏవీ కోరడు. కాని అవసరానికి అన్నీ లభిస్తుంటాయి. ఆత్మయోగికి ఆత్మే గురువు. పరమాత్మ మాస్టర్ అంటే మార్గదర్శి, సంచాలకుడు.

నావద్దకు వచ్చేవారు చాలామంది అడిగే ప్రశ్న 'యోగం ఎందుకు చేయాలి?' అని. ఏమో ఎందుకు చేయాలో నేను మాత్రం ఎలా చెప్పను? 'యోగం చేస్తే ఏం లాభం, ఏం ప్రయోజనం?' రెండవ ప్రశ్న. దానికీ నా వద్ద గట్టి సమాధానం దొరకదు. ఏదో చెప్పి ఎలా నమ్మించను. 'ఎన్ని రోజుల్లో యోగశక్తి వస్తుంది?' మూడవ ప్రశ్న. దానికి భగవంతుడు సమాధానం చెప్పవలసిందే. 'ఎంతకాలం చేస్తే కుండలిని లేస్తుంది?' నాల్గవ ప్రశ్న. ఈ నాలుగు ప్రశ్నలు సాధారణంగా వచ్చేవారు అడిగేవి. ఆ నాలుగింటికి నా దగ్గర సరైన సమాధానాలు లేవు. చెప్పను. ఎందువల్ల? ఎవరి యోగ్యతను బట్టి వారికి ఏదైనా లభించవచ్చు.

చాలామందిని గమనిస్తుంటాను. యోగంలో చేరినరోజు నుండి ఎప్పుడు శక్తిపాతం జరుగుతుందా? ఎప్పుడు కుండలిని కదులుతుందా? వెన్నులోంచి శక్తి జరజర పైకి పాకి సహస్రారం చేరుతుందా? లేక సిద్ధులు కలుగుతున్నాయా? ఇంకెంతకాలం పడుతుంది? అని రోజులు లెక్కబెట్టుకుంటారు. రావలసిన రైలు కోసం ప్లాట్‌ఫాంపైన నిరీక్షణ. ఆ రైలు వస్తుందో రాదో తెలియదు. ఎప్పుడు వస్తుందో తెలియదు. వచ్చినా అందులో మనకు నిలబడడానికైనా జాగా ఉంటుందో లేదో? అంతా అయోమయం, అనుమానం, సందిగ్ధం.

'యోగం' చేయడమే మన పని. 'శక్తి' సంపాదించడం మన చేతుల్లో పని కాదు. అది ఈశ్వరేచ్ఛ. శక్తిపాతం ఎప్పుడు ఎలా జరుగుతుందో ఎవరూ చెప్పలేరు. అయినా ఆ శక్తిని ఏం చేసుకుంటాం? అది డబ్బు కాదు సుఖాలు కొనుక్కోవడానికి. కీర్తి ప్రతిష్టల కోసం, సుఖ సంతోషాల కోసం ఎవరూ యోగం చేయరు.మరెందుకు యోగం అంటే సమాధానం లేదు. వారిష్టం. ఎవరిష్టం వారిది. మనశ్శాంతి అంటారు. ఆత్మశాంతి అంటారు. మోక్షానికి, స్వర్గానికి కానప్పుడు యోగం ఎందుకు? ఏ కోరికలు లేకుండా చేస్తేనే యోగం. అలాంటి యోగం లోంచి

ధ్యానంలోకి నిష్క్రమించవచ్చు. ఏ ఒక్క కోరికను ఆసరా చేసుకున్నా అది ధ్యానం అవదు.

అసలైన ధ్యానానికి, ఆర్భాటాలు ఏవీ ఉండవు. ఏ ఆసనాలు అవసరం లేదు. అష్టాంగాలతో పనిలేదు. కావలసింది నిష్కల్మషమైన హృదయం, ప్యూర్ హార్ట్... స్వచ్ఛమైన ప్రవర్తన. క్లీన్‌హాండ్స్. లోతుగా ఆలోచిస్తే వీటి అవగాహన ఏర్పడుతుంది. ఆ రెండు సూత్రాలు చాలు ఆచరించగలిగితే. జీవితంలోగాని, యోగసాధనలోగాని ప్రగతి సాధించాలంటే, పురోగమించాలంటే, ఆధ్యాత్మిక ఔన్నత్యం పొందాలంటే మనస్సుతో పాటు హృదయమూ నిర్మలం కావాలి. హృదయం ప్రేమపూర్ణం కావాలి. ఆ రెండూ సాధించగలిగితే యోగం అబ్బుతుంది. ధ్యానం కుదురుతుంది. ఆత్మజ్ఞానం కలుగుతుంది. మనంగా కోరకపోయినా, కొన్ని ఆధ్యాత్మిక సిద్ధులు లభిస్తాయి, కొన్ని శక్తులు వచ్చి పడతాయి.

సిద్ధులు, మహత్తులు అన్నవి పవిత్రజీవనంలో, ఆత్మ మేల్కొన్నప్పుడు సహజంగా ప్రసాదించబడే వరాలు. కోరితే వచ్చేవి కాదు. ఒకరు అనుగ్రహించేవి అంతకన్న కావు. **యోగం చేయదలచినవారు మొదట చేయవలసిన పని హృదయాన్ని నిష్కల్మషం చేసుకొనడం.** అది మనంగా ప్రయత్నించి, సాధించుకోవలసిందే. అలాగే మనం చేసే పనులు నిష్కపటం అవాలి, పరిశుద్ధం కావాలి, ప్రేమపూర్ణం కావాలి. అవి మనం ఎంత వరకు సాధించాం? సాధించగలం అని ఆలోచించాలి. ఆధ్యాత్మిక ప్రగతితోబాటు వాక్శుద్ధి ఏర్పడుతుంది. సత్యాన్ని ఆశ్రయించనిది, అనుసరించనిది వాక్శుద్ధి కలగదు. నిత్యం వేయి అబద్ధాలు చెప్పేవారికి యోగం సిద్ధించదు. ఏం ఫలితం కలుగుతుంది? యోగంలో ఫలితాలు కలుగలేదంటే అందుకు మనలో నిర్మూలన కావలసిన దుర్గుణాలు ఇంకా మిగిలి ఉన్నాయని అర్థం. ఒకరిని నిందించి, తప్పుబట్టి ప్రయోజనం లేదు. యోగశక్తులు ఎలా వస్తాయి? ఎక్కడ నుండి దిగి వస్తాయన్న ప్రశ్న అనవసరం. పరిశుద్ధమైన ఆత్మ నుండి ఉద్భవించేవే శక్తులన్నీ.

ధ్యానానికి ఆర్భాటాలు లేవన్నాను. అయితే ఏం చేయాలి? ఒక గురువుకు, మాస్టర్‌గారికి లేదా పరబ్రహ్మ భావనకు మనల్ని సంపూర్ణంగా సమర్పించుకోగలగాలి. సరాసరి పరబ్రహ్మతో యోగసంధానం చేయలేని వారు ఒక మాస్టర్‌పైన, అదీ కుదరనప్పుడు ఒక ప్రత్యక్ష గురుభావన పైన హృదయాన్ని సంధాన పరచాలి. మనస్సును లగ్నం చేయటం కాదు. గురువు రూపంపైన ధారణ చేయడం అంతకన్న కాదు. **భావన లోంచి భావాతీత స్థితికి చేరుకోవాలి. అప్పుడది ధ్యానం అవుతుంది.**

కళ్లు మూసుకుని గంట కూర్చుని, లేచిపోయినంత మాత్రాన అది యోగం కాదు. ధ్యానమూ అనిపించుకోదు. అంతర్వీక్షణ జరగాలి. ఆ పని చాలామంది చేయరు. లోపల ఏం జరుగుతుందో గమనించరు. అలా గమనిస్తే తమ 'ఉనికి'కి ప్రమాదం అని భయం. మనస్సు ప్రశాంతం అయితే ఆత్మ వ్యవస్థితమవుతుంది. చైతన్యవంత మవుతుంది. బాహ్యం నిశ్శబ్దంగా ఉంటే లోపల నిశ్శబ్దంలోకి సులభంగా నిష్క్రమించ వీలవుతుంది.

ఈ నిశ్శబ్ద స్థితికి రావడం అంత సులభం కాదు. చాలా చాలా కష్టం. చాలా సహనం కావాలి. మనస్సు పరిపరి విధాల పోతుంటుంది. ఆలోచనలు సమసి పోవు. చలించే మనస్సును నిశ్చలం చేయడానికి తగిన ప్రశాంత వాతావరణం మనంగా కల్పించుకోవాలి. ఆలోచనల్ని అరికట్టడానికి తగిన ప్రశాంత వాతావరణం కావాలి. వాటిని ఏ మంత్రాలు, జపతపాలు ప్రసాదించవు. మనలో పట్టుదల, ప్రయత్నం, సంస్కారం ఉండాలి. బయట ఏర్పరచుకున్న నిశ్శబ్ద వాతావరణాన్ని, లోపల సైతం ఏర్పడేట్లు చేయాలి. బయట వాతావరణం ప్రతికూలంగా ఉంటే, లోపల అంతే ప్రతికూలత ఏర్పడుతుంది. బయట ఎంత ప్రశాంతత ఏర్పడితే, లోపల అంతకుమించిన ప్రశాంతత ఏర్పడుతుంది. అలా అంతర్ ప్రశాంతత ఏర్పడేవరకు పూర్తిగా ధ్యానంలోకి వెళ్లడం సాధ్యపడదు.

ఇక్కడ మనం శరీరాన్ని, మనస్సును పూర్తిగా అలక్ష్యం చేయక తప్పదు. సరాసరి ఆత్మకు చేరువగా పోవాలి. దృష్టి, భావన, సంకల్పం మూడింటికీ 'ఆత్మ'ను కేంద్రం చేసుకోవాలి. ఆలోచించడం మానాలి. అంటే మనస్సును అలక్ష్యం చేయాలి. ఆత్మను ఆశ్రయించినప్పుడు మానసికమైన చికాకులుండవు. ధ్యానికి అనుకూలమైన వాతావరణం సహజంగా ఏర్పడుతుంది. పవిత్రత ఎక్కడో ఉండదు. మనలోనే ఉంది. అది మనలోనే తయారు కావాలి. మడికట్టుకుంటే, మంత్రాలు వల్లిస్తే పవిత్రత అలవడదు. హృదయం నిష్కల్మషం కావాలి. ఇవీ ధ్యానానికి అవసరమైన మౌలిక సూత్రాలు. అవే యోగానికి భూమికలు. యోగం దాటితే ధ్యానం అవుతుంది.

కొందరు సాధన ప్రారంభించిన కొద్ది రోజులకే అనేక అనుభవాలు పొందుతారు. శరీరం వేరై, సూక్ష్మశరీరంతో ఆకాశంలో నక్షత్రాల మధ్యన సంచరించడం, రకరకాల రంగులు కనిపించడం జరుగుతుంది. ఎవరో తెలియని మహాత్ముల దర్శనం లభిస్తుంది. హిమాలయాలలో సంచరిస్తున్నట్లు, ఏవో లోకాలకు వెళ్లినట్లు తెలుస్తుంది. అన్ని సంకేతాలు మంచివే. వాటిని అనుభవజ్ఞులు విశ్లేషించి

చెప్పగలరు. సాధకుడు భయపడ వలసిన అవసరం ఎంత మాత్రం లేదు. కొందరికి మూలాధారంలో స్పందన, వత్తిడి కలగడం సహజం. వెన్నపూసపై శక్తి జరజర పైకి పాకి సహస్రారం చేరడం మామూలు. ఇంత తొందరగా, ఇన్ని అనుభవాలు ఎలా కలిగాయని ఆశ్చర్యపోతారు. అవి గురుదేవుల కృపకు, మాస్టర్ గారి అనుగ్రహానికి మధురమైన గుర్తులు.

ఖగోళంలో వివిధ గోళాల మధ్య ఒక మైక్రోవేవ్ యాక్టివిటి సాగుతోంది. దానిని మన వైజ్ఞానికులు ఇంకా గుర్తించలేదు. కాని ఫలితాలు గమనించి ఆశ్చర్యపోతున్నారు. తామేదో కొత్త గ్రహాలు, పరిణామాలు కనిపెట్టినట్లు మురిసి పోతున్నారు. మొత్తం సౌరమండలంలోనే ఒక విధమైన న్యూక్లియర్ ప్రెషర్ ఏర్పడ్డది. దాని వల్ల రేడియో యాక్టివిటిలో గందరగోళం ఏర్పడుతోంది. రోదసిలో పయనించే శాటిలైట్స్ విఫలమవుతున్నాయి. వైజ్ఞానిక ప్రయోగాలు గతి తప్పుతున్నాయి. అనేక విమాన ప్రమాదాలు, భూకంపాలు, ఇంకా అనేక ప్రకృతి వైపరీత్యాలు సంభ విస్తున్నాయి. వీటికి తోడు, నేడు యోగులు ఇతర గ్రహాలపైనున్న, సూక్ష్మ శరీరాలతో ఉన్న మహాత్ములతో సంబంధాలు ఏర్పరచుకోగలుగుతున్నారు. అగోచరంగా ఉన్న దివ్య జీవులు తమ సందేశాలను మనకు అందిస్తున్నారు. ఇది ఇంతకు ముందు ఇంత సులభంగా జరిగేది కాదు.

మాస్టర్‌గారి యోగంలో అభివృద్ధి చాలా వేగంగా, స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. అనుభూతి గొప్ప తృప్తి నిస్తుంది. యోగానుభవాలు కోకొల్లలు. తృప్తి అద్వితీయం. ఫలితాలు ఎవరికైనా వారి యోగ్యతల్ని బట్టి ఉంటాయి. మొత్తం మీద యోగం చేసేవారిలో నిరాశా నిస్పృహలుండవు. యోగశక్తితో జరిగే ట్రీట్‌మెంట్లు అద్భుతం. నా అనుభవంలో వేల కేసులు చికిత్సలు గమనించడం జరిగింది. ఎలాంటి దీర్ఘ వ్యాధులైనా, శారీరక, మానసిక రుగ్మతలైనా ఇట్టే నయం కావడం విశేషం. అది యోగానికున్న శక్తి, మాస్టర్‌గారి అనుగ్రహం. ఈ ట్రీట్‌మెంట్స్‌లో ఆత్మశక్తిది ప్రత్యేక పాత్ర. 'ఎక్స్ రే' లాగా, ఇక్కడ 'సెల్ఫ్ రే' పని చేస్తుంది. ఇది 'సెల్ఫ్ రే' ట్రీట్‌మెంట్. మనకున్న బ్లడ్ ప్రెషర్స్ లాంటివి ఇందులో హార్ట్ ప్రెజర్స్ పనిచేస్తాయి. అవి వైబ్రేషన్స్‌లాగా, స్పందనలుగా తెలుస్తుంటాయి. వీనికి తోడు వర్కింగ్ ఎడ్జస్ట్‌మెంట్సు నూరు వరకు ఉన్నాయి. అత్యల్ప సమయంలో ఈ ఎడ్జస్ట్‌మెంట్లు జరుగుతుంటాయి. నిమిషాలలో రోగికి రిలీఫ్ లభిస్తుంది. యోగ సాధన చేసేవారికి లోతుగా, ధ్యానస్థితిలో అపూర్వ అనుభూతులు కలుగుతుంటాయి.

యోగం అంటేనే కుండలిని జాగృతం కావడం. ఆ పని జరగనిది

ఎంతకాలం యోగం చేసినా ప్రయోజనం కనిపించదు. 'ఇనీసియేషన్' జరిగిన వెంటనే సాధకునిలో కుండలిని చైతన్యవంతమై, వర్కింగ్ అనుభూతి కలుగుతుంది. కొత్త తరంగాలు కుండలినీ స్థావరం నుండి వెలువడి మొత్తం శరీరాన్ని శుద్ధి చేస్తాయి. రోగ విముక్తం చేస్తాయి. యోగసాధకులు ఎవరికి వారుగానే, కేవలం ధ్యానంతో తమ ఆరోగ్యాన్ని చక్కబరచుకోగలుగుతారు. కొన్ని సందర్భాలలో గురువుల సహాయం పొందవలసి ఉంటుంది. ప్రతి సాధకుడు ఉత్సాహంతో ఉరకలు వేస్తూ 'లేమి'ని దూరంగా తరిమివేస్తాడు. నిత్యం సంతోషిగా, సంపూర్ణా రోగ్యంతో జీవిస్తాడు. అది మనిషికి అపూర్వమైన వరం. అందుకే అందరికీ ఇది అమృతయోగం అయింది. యోగా వర్కింగ్ జరుగుతున్నప్పుడు చిత్రమైన స్పందనలు అనుభవించవలసి వస్తుంది. శరీరం కంపిస్తుంది. ఊగి, తూగి, తూలి పడిపోవడం జరుగుతుంది. అది కుండలిని తొలి స్పందన. తొలి స్పర్శ. అందుకు ప్రతి సాధకుడు సిద్ధపడి యోగంలోకి రావాలి.

యోగసాధన అంతా సజావుగా, సుఖంగా సాగుతుందని చెప్పలేం. ఆరంభంలో చాలా వత్తిళ్లు ఉంటాయి. అవరోధాలు కలుగుతుంటాయి. మానసికంగా అలజడి ఉంటుంది. వాటిని దాటుకుంటూ నెమ్మదిగా సాగాలి. అవతలి ఒడ్డుకు చేరాలి. మాస్టర్‌గారి యోగం చాలా సుఖంగా ఉంటుందని, ఏ శ్రమ లేకుండా గొప్ప ఫలితాలు కలుగుతాయని, ఏ ఇతర యోగాలు ఇంత సులభంగా ఉండవని చెబుతారు. అది పూర్తిగా నిజం కాదు. అందరికీ అన్నీ అంత సులభంగా అందుతాయని నేను అనుకోను. ఏ యోగం అయినా అంత సులభంగా ఫలితాల నివ్వదు. సాధకుని కష్టాన్ని బట్టి, సాధనను బట్టి ఫలితాలుంటాయి. ఒకింతసేపు కళ్లు మూసుకుని తెరిస్తేనే ఫలితాలు వడిలో పడితే ఇంకేం! చాలా పరీక్షలుంటాయి. అనేక కల్లోలాలు ఏర్పడతాయి. ఆ కల్లోలాల్ని దాటిన తర్వాత స్థిమితం చిక్కుతుంది. ధ్యాన స్థితి కలుగుతుంది. 'సత్యం' తెలుసుకోవడం అంత సులభం కాదు. సంవత్సరాల తరబడి తీవ్రంగా, సంపూర్ణ సమర్పణతో సాధన చేస్తున్నవారికే 'సత్యం' అంతంత మాత్రంగా అనుభూతమవుతుంది.

పూర్ణత్వం సాధించడానికి ఒక జీవితకాలం సరిపోతుందా? అనుమానమే. **సత్యం మన దాపులకు చేరిందనడానికి నిదర్శనం మన మనస్సుకు పట్టిన ఉసుర్లు తొలగిపోవాలి. అనుమానపు నీడలు కరిగి పోవాలి. మరొకదానిపైకి మనస్సు పోకూడదు. ఆత్మ పరమాత్మకు శరణాగతి కావాలి.** ఆ పనిని 'గుడ్ డోమ్'

అంటాం. 'గుడ్ డు మి' అన్నమాట. మంచి జరగాలంటే ఆస్ట్రల్ వర్క్ ఫుల్ స్వింగ్‌లోకి రావాలి. అంత వరకు చెక్కు చెదరని సాధన, నిరీక్షణ తప్పదు.

ధ్యాన సమయంలో నీలిరంగు ఆకాశంలో విహరిస్తాం. అది మంచిదే. నీలం ఆకాశతత్వం. స్వచ్ఛతకు గుర్తు. మనలో ఆధ్యాత్మికంగా అభివృద్ధికి నీలం నిదర్శనం. ఈ బ్లూ స్పార్క్ ఆక్టివిటీ మనలోనే కాదు, భూమిలోనూ సాగుతోంది. అది యోగా ఆక్టివిటి. హైవోల్టేజి ఆక్టివిటి. అది భూమి కేంద్రం గుండా ప్రవహిస్తోంది. ఎందుకు? అంటే భూమి పొరల్లో అనేక మృత పదార్థాలు ఏర్పడ్డవి. లేదా ఉన్నవే చచ్చి, నిర్వీర్యమైనాయని చెప్పవచ్చు. వాటిని పునర్జీవింప చేయడానికి విద్యుత్‌లాంటి శక్తి అవసరం అయింది. అవి కాలి బూడిద అయితే భూమి బరువు తగ్గుతుంది. అదే బ్లూస్టార్ ఆక్టివిటి.

ఒకప్పుడు భూమి లోపలి పొరల్లో ఎన్నో ఖనిజ నిక్షేపాలు అపారంగా ఉండేవి. రేడియం నిల్వలు ఉండేవి. ఇప్పుడు అవన్నీ ఖర్చయిపోయాయి. దాదాపు అన్నీ ఖర్చయిపోయాయని చెప్పాలి. అంచేత భూమి శక్తి క్షీణిస్తోంది. భూకంపాలు, వైపరీత్యాలు ఎక్కువైనాయి. యోగశక్తి భూమికి సహాయ పడాలి. అంచేతనే మాస్టర్‌గారు భూమి కేంద్రాన్ని తన ఆవాసం చేసుకుని యోగశక్తిని అందిస్తున్నారు. భూమిపైనున్న యోగసాధకులు తమ యోగశక్తిని స్పందనలుగా ఆ పరిణామ కార్యానికి అందచేయాలి. భూమి రసహీనం అవడానికి, ఉపరితలంపై నీరు ఇంకిపోవడానికి అదే కారణం. ఖర్చయిన ఖనిజాలు, ఇంధనాలు పూడే అవకాశం లేదు. మాస్టర్ యోగచర్య వల్ల భూగోళం స్వయంసమృద్ధ మవుతుంది. అది మాస్టర్‌గారు ఆశించింది. అది సృష్టి లోపాలను చక్కదిద్దే పని. అది రెక్టిఫికేషన్. యోగసాధకులందరిలో వేగం పెరిగింది. అసలు మనుషులలోనే యోగం పట్ల, యోగ ప్రయోజనాల పట్ల ఆసక్తి, అనురక్తి ఎక్కువైంది.

సత్యయోగ ఆవిష్కారంతో సత్యయుగం ప్రారంభమైంది. ఇది పరిణామ గతికమైన యుగసంధి. లోగడ వచ్చాయని చెప్పే ప్రళయాలు ఇక రావు. లోకాలు నీట మునిగి పోవు. సృష్టి అంతం కాదు. మనం యోగస్ఫూర్తితో జీవిస్తే, యోగ సాధన చేస్తే, ఆ ఫలితాలు మనకే కాక, భూమికి, పైనున్న గ్రహాలకు సహకరిస్తాయి. అనేక 'వండర్స్' జరుగుతాయి.

యోగం నియమితవేళల్లో జరగాలి. ఏ ఒక్కరోజు సాధన ఆపకూడదు. ఒకపూట యోగం చేయకపోతే నష్టం అపారం. రోజురోజుకు అజ్ఞాన మేఘాలు తొలగిపోతుంటాయి. సత్యమైన జ్ఞానాన్ని నేరుగా మనమే అందుకోగలం. మనల్ని

అనుక్షణం మాస్టర్‌గారు గమనిస్తుంటారు, మన సాధనకు సహకరిస్తుంటారు. మాస్టర్‌గారి అనుగ్రహానికి అందరూ పాత్రులే.

ధ్యాన యోగం

ధ్యానం అనే మాట పరమపథసోపానాలలో మొదటిది, చివరిది. ఎందుకంటే ఏ యోగానికైనా, ఏ తపస్సుకైనా ఒక ధ్యానముద్ర అవసరం. అది పద్మాసనం కావచ్చు, సుఖాసనం కావచ్చు, సిద్ధాసనం కావచ్చు, శవాసనం కావచ్చు. ఈ నాలుగింటిలో ఏదైనా అనుకూలమే. యోగానికి, తపస్సుకు, ధ్యానానికి అది మొదటి మెట్టు ... 'పరమపథ తొలిసోపానం'. చివరి వరకు అది పరమపథమే గదా! చివరిగడి లేదా సోపానం దాటితే పరమపథాన్ని చేరినట్లు. ఆ చివరి మెట్టు వరకు మనం ఉండేది ధ్యానస్థితిలోనే. ఆ మొత్తం 'ధ్యానం' అయితే – యోగం వేరు, ధ్యానం వేరు అనవచ్చా? ఉహూ. బొత్తిగా అనకూడదు. 'యోగం' అన్నా ధ్యానమే. 'ధ్యానం' అన్నా యోగమే అవుతుంది. ఒక విధంగా యోగానికి గాని, ధ్యానానికి గాని అంతిమలక్ష్యం ఆనందం. పోనీ సచ్చిదానందం అందాం. అంత వరకు ఎవరూ ఛేదించరు. ధ్యానానికి కాలపరిమితి ఉండదు. ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా, ఎన్ని గంటలైనా రోజులైనా ధ్యానంలో గడపవచ్చు. శరీర స్పృహ ఉండదు. కాని చైతన్యం ఉంటుంది. ఏదో అనిపిస్తుంది. అంతలో ఏమీ అనిపించని, ఏమీ కాని శూన్యం మిగులుతుంది. క్షణంలో చైతన్యం, మరుక్షణంలో శూన్యం. అది ధ్యాన స్థితి.

ధ్యానం చేసినంత మాత్రాన ఎవరూ సన్యాసి కారు. కానవసరం లేదు. అలాగే యోగం. యోగానికి సన్యాసానికి అస్సలు సంబంధం లేదు. 'సన్యాసం' అన్నది సమాజంలో ఇమడలేనివారి, కేవలం 'పర'మార్థంతో సంసార జీవితంపై విముఖత పెంచుకున్నవారి జీవిత విధానం. సన్యాసులైనా తిండి, తిప్పలు, నిద్ర తప్పవు. 'ఒక్క మైథున' క్రియపట్ల ఆసక్తి ఉంచుకోరు అంతే. యోగం, ధ్యానం అన్నవి సంసారపక్షంగా జీవించేవారి ఆత్మోన్నతికి ఉపకరిస్తాయి. సన్యాసం, తపస్సు సమాజానికి జనావాసాలకు దూరంగా తీసుకుపోతాయి. రెండు వర్గాల వారి లక్ష్యం ఒక్కటే. ధ్యేయం ఒక్కటే. ఒకటి సరాగం. రెండవది విరాగం. సుఖాలు, భోగాలు అనుభవించవద్దని ఎవరూ చెప్పరు. మనిషికి ప్రకృతి అవసరాల వంటివే అవి. అలాగే యోగం, ధ్యానం అన్నవి మానసిక వికాసానికి ఎంతో దోహదం చేస్తాయి. ఆ దృష్టితో పరిశీలిస్తే 'ధ్యానం' నిత్యక్రియల్లో ఒకటి. భోజనం చేయడం

నిద్రపోవడం లాంటి అవసరం. ఎంత యోగం చేసినా, ధ్యానం చేసినా ఎంతసేపు చేస్తాం. ఒక గంట, రెండు గంటలు, మిగిలిన ఇరవై రెండు గంటలు మనం కోరిన జీవితం కోరినట్లు అనుభవిస్తాం గదా! ఆలోచన దేనికి?

ఆ లెఖ్ఖకొస్తే మనం బాధలు, యాతనలు, ఆలోచనలు లేకుండా రోజులో ఎన్ని గంటలు ఉండగలుగుతున్నాం? ధ్యానంలో కూర్చున్న రెండు గంటలైనా వాటిని దూరంగా తరిమి వేస్తున్నాం గదా? పోనీ అవి మన దగ్గరకు రాకుండా, మనల్ని బాధించకుండా తప్పించుకుంటున్నట్లే. అది గొప్ప రిలీఫ్. గొప్ప విశ్రాంతి. అసలు మనం రోజూ ఎన్నిగంటలు యోగంలో గడిపితే అంతకు పదింతలు ఆయుష్షు పెరుగుతుంది. అప్రయత్నంగానే ఆరోగ్యం చక్కబడుతుంది. రిలాక్సేషన్‌కు మించిన మందు లేదు. పది, ఇరవై, ముప్ఫయి ఏళ్లు యోగం చేసినవారి ఆయుష్షు పెరుగుతుంది. వారు చక్కని ఆరోగ్యంతో ఉండగలుగుతున్నారు. ఆనందంగా, నిర్విచారంగా జీవిస్తుండడానికి కారణం యోగం. వందల సంవత్సరాలు తపస్సు చేస్తూ జీవిస్తున్న వారి జీవన రహస్యం ఇదే.

'యోగం ఎందుకు చేయడం? టైం వేస్టు' – అనేవారికి చెప్పేది ఏమీ లేదు. ఎలా చేయాలి? అన్నవారికి మార్గం చూపించవచ్చు. యోగానికైనా కొన్ని నిబంధనలు ఉంటాయిగానీ ధ్యానానికి అస్సలు నిబంధనల్లేవు. ఒక గురువు అవసరం లేదు. ఒక మంత్రం అవసరం లేదు. కళ్లు మూసుకుని కూర్చుని, మనస్సును నిర్మలం చేసుకోవడం ఒక్కటే ధ్యానానికి బాట. ఆలోచనలు వచ్చినా తర్వాత సమసిపోతాయి. మనం శారీరకంగా, మానసికంగా రిలాక్స్ అయినకొద్దీ, అంటే టెన్షన్ తగ్గిన కొద్దీ ఆలోచనలు పోయి ప్రశాంతత ఏర్పడుతుంది. మనస్సు నిర్మలమవుతుంది. ఆ తర్వాత శూన్యంలో ప్రయాణమే పరమానంద దాయక మవుతుంది. ఆ శూన్యంలో సత్యాన్ని వెదకటం, పరబ్రహ్మాన్ని అనుభూతించడం లాంటివి మళ్లీ యోగంలోని భాగాలు, యోగ విభూతులు అవుతాయి. ఇక్కడ సత్యం రంగ ప్రవేశం చేస్తుంది.

ఏది సత్యం! దేనిని అన్వేషించాలి! సత్యాన్ని అన్వేషించడం ఏమిటి అసలు? మనకు తెలిసేది, అనుభూతికి అందేది మాత్రమే సత్యం అవుతుందా? అలా అనుకోవచ్చా? సత్యానికి ఏది ప్రమాణం? మనకు సత్యం అనిపించింది మాత్రమే సత్యం అవుతుందా? వీటికి ఎవరూ సమాధానం చెప్పరు. చెప్పలేరు. సాక్షి 'ఆత్మ' మాత్రమే కనుక. పోనీ అదే 'ఆత్మ' అని ఎలా తెలుస్తుంది? సత్యశోధన అందరూ చేయరు? శోధించిన ఏ మహర్షి అయినా 'ఇదే సత్యం' అని చెప్పదు.

జీవితానికి అన్వయిస్తాడు తన అనుభూతిని, అనుభవాన్ని, తన ఆనందాన్ని. అసలు జరిగేది ఏమిటంటే 'సత్య స్పర్శ' వల్ల ఈ లోకంపట్ల వ్యామోహం తగ్గిపోతుంది. పరలోకం పట్ల కాకపోయినా, ఒక అరూప, అగోచర, అవ్యక్త ఆనందం పట్ల, ప్రశాంతి పట్ల చక్కని అవగాహన ఏర్పడుతుంది. అది అనుభవించిన వారు మాత్రమే చెప్పగలరు కానీ చెప్పరు! అదే ధ్యాన రహస్యం. యోగానికి కీలకం!

ఏ యోగక్రియను అనుసరించకుండా, జప తపాలు లేకుండా, తీవ్రమైన సాధన లేకుండా, ఉత్తినే ధ్యానం చేస్తే కుండలినీ అనుభవం కలుగుతుందా? కుండలినీ శక్తి సహస్రారం వరకు సుషుమ్న ద్వారా చేరినప్పుడు గదా బ్రహ్మానంద స్థితి? అని అనుమానించే అవకాశం ఉంది. అసలు మనలో శూన్యం అంటూ ఉండేది మూలాధారంలోని కుండలినిలో అని అందరూ అంగీకరిస్తారు. ఆ శూన్యంలో ఉండే శక్తినే కుండలిని అంటారు. అది మూడున్నర చుట్లు చుట్టుకొని ఉంటుందని, కదిలిస్తే బుసలు కొడుతుందని అంటారు. ధ్యానంలో దానిని కదిలించ నవసరం కలగదు. అది బుసలు కొట్టదు. ధ్యానంలో మనం శూన్యంలోకి వెళ్లి ఆ శూన్యాన్ని కుండలినిలోని శూన్యతో జతపరుస్తామన్నమాట. మనం ధ్యానంలో ఎంత లోతుకువెళ్లి ఎంతగా శూన్యం అయితే అంతగా కుండలినితో తాదాత్మ్యం చెందడం జరుగుతుంది. ధ్యాన శూన్యతను ఒక్క కుండలిని శూన్యమే భరించ గలుగుతుంది. కనుక ఏ వత్తిడి లేకుండా, ఎలాంటి ప్రతిఘటన లేకుండా మన కుండలిని చైతన్యం పొంది, శరీరం మొత్తాన్ని చైతన్య పరుస్తూ, సహస్రార కేంద్రాన్ని చేరుతుంది. ఆ తర్వాత స్థితి మామూలే, బ్రహ్మత్వం. కనుక సింపుల్ ధ్యానం వల్ల తక్కువ ఫలితం కలుగుతుందని అనుమానించకూడదు.

ఎవరి పద్ధతి వారిది. ఎవరి అన్వేషణ వారిది. చివరకు ఎవరు సత్యాన్ని తెలుసుకోగలరంటే చెప్పలేం. సత్యానికి సైతం బహుముఖాలు, వేయికోణాలు, లక్ష రూపాలు. ఎవరి ఆనందం, తృప్తి వారివి. ఎవరికి వారికే తెలుస్తుంది తాను ఎక్కడకు చేరింది? ఏ స్థితిలో ఉన్నది? మరొకరు చెప్పనవసరం ఉండదు. ఎవరి స్వేచ్ఛ వారిది. అది స్వతంత్ర ప్రజ్ఞ. మన అంతరాత్మ మనకు చెప్పవలసిందే. మనం పయనిస్తున్న మార్గం సత్యం వేపు అని మన హృదయమే చెబుతుంది. బయట ఎవరూ, చివరికి గురువైనా, పరీక్షలు పెట్టి, మార్కులు వేయనవసరం లేదు. ఇందులో గ్రేడులుండవు. ఎవరి అర్హత వారిది. హృదయమే ఒక స్థాయిలో గురువుగా వ్యవహరిస్తుంది.

ఏ లక్ష్యాన్ని సాధించాలన్నా, నిరాటంకంగా ముందుకు సాగాలన్నా, తీవ్రమైన సాధన అవసరం. ఎవరు ఎన్నుకున్న మార్గంలో వారు సాధన చేయాలి. ఒకటి ఎక్కువ, మరొకటి తక్కువని లేదు. ఒక గురువు సమర్థుడని, మరొక గురువు అసమర్థుడని అనుకోకూడదు. ఆ సమర్థత సాధకుని పట్టుదల, దీక్ష, సాధన బట్టి మాత్రమే ఉంటుంది. ఎవరి సాధన అయినా ఏ మార్గంలో సాధన అయినా, సవ్యంగా సాగడానికి, అనుభవాలు కలగడానికి, కొన్ని 'అనుబంధా' లున్నాయి. వాటిని విధిగా పాటించాలి. వాటిలో –

సత్యసంధత – మొదటిది : దానినే ట్రూత్‌ఫుల్‌నెస్ అంటారు. అంటే ఎవరికివారు, తామెంత నిజాయితీగా బ్రతుకుతున్నదీ, వ్యవహరిస్తున్నదీ గమనించాలి. తన నడవడిక, వర్తన, ప్రవర్తన, మాటామంతీ ఎంత సత్యంగా, సత్య సమ్మతంగా, ధర్మబద్ధంగా ఉన్నాయో గమనిస్తూ, బేరీజు వేసుకుంటూ ముందుకు సాగుతుండాలి. మనం సాధారణంగా మన మనస్సును మోసం చేసి బ్రతుకుతుంటాం. పైగా మనస్సే మనల్ని తప్పుదారి పట్టిస్తోందని విచారిస్తాం. మనమే మనస్సుపై పెత్తనం చలాయిస్తాం. మనస్సు నడిపినట్లు, హృదయం చెప్పినట్లు మనం వినం. నడుచుకోం. పైగా ఆత్మను నిందిస్తాం. "ఆత్మసాక్షి"ని అడ్డం పెట్టుకుని అక్రమంగా బ్రతికేది మనమే. కనుక 'మోసాన్ని' తగ్గించుకోవాలి. మనల్ని మనం మోసం చేసుకోవడం, మన మనస్సుని మభ్యపెట్టడం, ఆత్మను క్షోభపెట్టడం మానుకోవాలి. ఆత్మవంచన తగ్గిన కొద్దీ సత్యం వైపు మొగ్గు చూపుతుంది మనస్సు. ఆ విషయం ఎవరికి వారు ప్రతిరోజు సింహావలోకనం చేసుకుంటూ ఉంటే మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి.

రెండవది – నిజాయితి : సిన్సియారిటీ. ఇది కూడా మన చేతిలోని పనే. అంటే మన మనస్సు చేసే రెండవ గారడీ. ఇక్కడ అసలు సంస్కారం, ఆత్మ సంస్కారం మరుగున పడిపోయి కుసంస్కారం మేకప్‌వేసుకుని రంగం మీదికి వస్తుంది. నిజాయితీగా ఆలోచించడం, నిజాయితీగా బ్రతకడం, నిజాయితీగా ఉండడం మనచేతిలోని పని. అది మన సంస్కారం. ఒకరి కోసం మనం బ్రతకడం లేదు అనుకుంటే నిజాయితీగా వ్యవహరించగలం. మనం నిజాయితీగా బ్రతక దలిస్తే, ఎవరూ చెడగొట్టరు. కృత్రిమత్వం తొలగిస్తే, నిజాయితీగా బ్రతకవచ్చు. మోసం, అహంకారం, గర్వం, స్వార్థం లాంటివి క్రమంగా తొలగిపోతాయి. అది సత్యం వైపు నడిపిస్తుంది.

మూడవది – మౌనం : వీలైనంత వరకు నోటికి పని తగ్గించాలి. అనవసరంగా మాట్లాడడం మానుకోవాలి. అంటే వీలైనంత వరకు మౌనం

పాటించడం వల్ల గొప్ప ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. ఎవరినీ ఏమీ అడగనవసరం లేదు. ఎవరినీ ప్రశ్నించనవసరం ఉండదు. మౌనంగా ఉంటే మనస్సే సరైన సమాధానాలు అందిస్తుంది. ఒకరిని అడగడం కన్న హృదయానికి నివేదించి, మౌనం పాటించడం మంచిది. ఈ రోజు కాకపోతే, రేపయినా హృదయం సమాధానం చెప్పి తీరుతుంది. ఏదైనా చదివాం, దాని గురించి తీవ్రంగా ఆలోచించనవసరం లేదు. ఆ చదివిన చదువు తాలూకు మాటల్ని మరచిపోతే, మనసు ఎస్సెన్స్‌ను భద్రపరుస్తుంది. హృదయం దానిని ఫిల్టర్ చేస్తుంది. మనకు భవిష్యత్తులో ఉపకరించేది ఏ మాత్రం ఉన్నా, హృదయం దానిని దాచి ఉంచుతుంది. కనుక ఆలోచన శుద్ధ దండగ. మాటలు నిరర్థకం. నిరుపయోగం. ఒక ప్రశ్న వేయడం అంటే మన మనస్సులో ఒక ముల్లు గుచ్చుకున్నట్లే. అనుమానం లేనిదే ప్రశ్న ఉదయించదు. ఎక్కువగా ప్రశ్నించేవాడు జిజ్ఞాసాపరుడు కాదు. ఎక్కువ సమాధానాలు రాబట్టేవాడు జ్ఞాని కాదు. ఏదీ ప్రశ్నించకుండా సమాధానాలు పొందగలిగినవాడు జ్ఞాని. జ్ఞాని ఎన్నడూ ఎవరినీ నోటితో ప్రశ్నించడు. చూపులతో అర్థిస్తాడు. మనస్సులోని భావాలను మనస్సుతోనే గ్రహిస్తాడు. ఎవరి వద్ద సంగ్రహించడు. అది మౌన శక్తి. అది మౌన భాష. చివరకు గురువును సైతం నోరు విప్పి అడగకుండా, మౌనంగా సమాధానాలు రాబట్టే వాడే ఉత్తమ సాధకుడు. అసలు గురువు చేసేది మౌన సంభాషణ. చూపుతో అనుగ్రహిస్తాడు, ఆశీర్వదిస్తాడు. నూటికి ఏ ఒక్కరో మౌనాన్ని ఆశ్రయించగలరు. ఆ ఒక్కరే సంపూర్ణ తృప్తిని పొందగలరు, సత్యం వైపు పయనించగలరు.

నాలుగవది – ఆప్యాయత : లవింగ్‌నెస్ – ఇది చాలా చాలా అవసరం. కానీ చాలా కష్టం. ప్రేమించడం అత్యంత సులభం కష్టంకావచ్చు. ప్రేమతో బ్రతకడమూ సులభమే. అయిన దానికి, కాని దానికి చిరాకుపడడం, సీరియస్ కావడం, కోపం ప్రదర్శించడం ప్రేమ భావనలో ఇమడవు. ప్రేమకు ముందుగా, ఆప్యాయంగా ఉండడం సాధన చేయవచ్చు. ఎవరిపైన ద్వేషం, అయిష్టత లేకుండా బ్రతగ్గలిగితే సగం 'ప్రేమ' విజయం పొందినట్లే. ఎప్పుడూ నవ్వుతూ, నవ్విస్తూ, ఆనందంగా జీవించగలిగితే, దానివెంట ప్రేమ పరుగులు తీస్తూ వస్తుంది. ఎదుటివారు తప్పులు చేసినా, క్షమించేగుణం పెంపొందించుకోగలిగితే అది లవింగ్‌నెస్ అవుతుంది. దేనినీ సీరియస్‌గా తీసుకోకుండా, లైట్‌గా తీసుకోగలిగితే చాలు సమస్యలు పరిష్కారం అవుతాయి. టెన్షన్ తగ్గుతుంది. ఒక్క చిరునవ్వు చాలు ప్రపంచాన్ని జయించడానికి.

అయిదవది – ఆనందతీర్థం : మనం ఎన్ని తీర్థయాత్రలు చేసినా, ఎన్ని తీర్థాలు సేవించినా 'ఆనందం' లభించకపోతే ప్రయోజనం ఉండదు. మనం సేవించవలసింది ఆనందతీర్థం. ఆనందంగా జీవించగలిగితే అంతకు మించిన సుఖ సంతోషాలు ఉండవు. జీవితమే స్వర్గం అనిపిస్తుంది. అన్నీ ఉండి ఆనందంలేని బ్రతుకు నరకంతో సమానం. పైన చెప్పిన నాలుగు గుణాలు అలవడితే ఆనందం మన గుమ్మం తలుపు తడుతుంది. జీవితంలో ప్రతి సంఘటన అద్భుతంగా ఆనందంగా తోస్తుంది. ఆనందాన్నిస్తుంది. ఆనందంగా జీవించడం ఒక వరం. ఆనందం ఉన్నచోట 'విషాదం' ఉండదు.

ఆరవది – మిత్రతి : మనం యోగం చేస్తున్నా, ధ్యానం చేస్తున్నా ఎల్లకాలం కళ్లు మూసుకుని, సమాధిలో ఉండిపోము. సహజ స్థితికి వచ్చి, సమాజంలో మన పాత్ర నిర్వహిస్తాం. అయినా మనదైన ప్రత్యేక ముద్ర ఉంటుంది. ఎవరినీ నొప్పించలేం, బాధపెట్టలేం. ఎందువల్ల? మైత్రీభావన వల్ల. సీరియస్‌గా వుంటే ఎవరూ మన దగ్గరకు రారు. మనస్సు విప్పి చెప్పరు. నవ్వుతూ, హాయిగా ఉంటే, స్నేహంగా ఉంటే ... చాలు!

ఏడవది – అంతర్వీక్షణ : ఎంత సరదాగా జీవిస్తున్నా యోగి లోచూపుతో ఉండాలి. పై జీవితం వేరు. లోపలి జీవితం వేరు. లోపల సత్యాన్ని అన్వేషిస్తూనే ఉండాలి. ఆ తపన చల్లారకూడదు. హృదయంలోకి అనుక్షణం వెళ్లి వస్తుండాలి. మనం ఎంత లోతుగా అన్వేషిస్తున్నామో మన కళ్లే సాక్ష్యం చెబుతాయి. ఆంతర్యం బయటవారికి అర్థం కాదు. సత్యశోధన హృదయంలో నిరంతరం సాగుతుండాలి.

ఎనిమిదవది – చైతన్యం : ఇన్ని సానుకూలపడితే మనలో చైతన్యం తలెత్తుతుంది. సత్యం చెంతకు చేరగలుగుతాం. మహామహా ఋషులు చేసిన సత్యశోధన దీని కొరకే. ఈ చైతన్యం కోసమే. అది తరగని ఆనందం. అది అనంతమైన సత్యం. యోగసాధన రుచి మరిగి, దానిని అనుభవించవలసిందే. ధ్యానికైనా, యోగికైనా, తపస్వికైనా పరమపథం అదే.

ధ్యానం చేసుకుందామా!

ధ్యానం అంటే ఏమిటో నాకు తెలియదు. అయినా ధ్యానం నాకిష్టం. అది ఏమిటో తెలియకుండా ఇష్టపడడం ఎలా ! ఇష్టం పెంచుకోవడం ఎందుకు? అదీ తెలియదు. అసలు ధ్యానం చేయడం అంటే తెలియదు. నేను అనుకుంటాను ఏమీ చేయకపోవడమే ధ్యానం అని. అలాంటప్పుడు ధ్యానం చేసుకోవడం ఏమిటి?

ఏదైనా చేసేది పని అవుతుంది. ధ్యానం ఒక పని కాదు. అసలది పనే కాదు. అది ఒక క్రియ కాదు. కర్తను నేనున్నాను. **క్రియ లేకుండా పోవడం యోగం... క్రియ వెంట కర్త సైతం లేకుండా పోవడం ధ్యానం.** అంటే ఏమిటి? ధ్యాని అనేవాడు ధ్యానంలో కరిగిపోవాలి. అప్పుడది ధ్యానం అవుతుంది. అది 'ఏమైనా' చేస్తే అవదు. ఏమీ చేయకపోతే అవుతుంది. చిత్రంగా ఉంది కదూ ! చిత్రంగానే కాదు – 'తిక్క' అనిపిస్తుంది.

మనకు ప్రేమించడం తెలుసు. కానీ ప్రేమను నిర్వచించలేము. నా వరకు నాకు ప్రేమకు నిర్వచనం తెలియదు. ప్రేమకు భాష లేదు కనుక, నా ప్రేమ భాష తెలియదు. ప్రేమకు బాటలుండవు ..... బాసలుండవు. అది అంతర్లీనం. విశ్వవ్యాప్తం అనిపిస్తుంది. నాకు ప్రేమించటం యిష్టం. ప్రేమించటానికి ఒక స్త్రీయో, పురుషుడో అవసరం లేదు. ప్రేమ అనేది ఫీలింగ్, హృదయ స్పందన. ప్రేమించడం మొదలైతే అది పెరుగుతూనే ఉంటుంది. పెరిగి పెరిగి విశ్వరూపం ధరిస్తుంది, విశ్వవ్యాప్తమవుతుంది. అప్పుడు ప్రేమే జీవితం, జీవితమే ప్రేమపూర్ణం అవుతుంది. ఆ ప్రేమే భగవంతుడు. ఆ ప్రేమ దివ్య పరిమళాలు వెదజల్లుతుంది. 'ప్రేమ' అనే ఫీలింగ్ ఒక్కటీ మనిషికి ఎంతో బలాన్నిస్తుంది. జీవితంపై ఆశను పెంచుతుంది. ఉత్సాహాన్నిస్తుంది. భగవంతునికి దగ్గరగా చేరుస్తుంది. మనిషిని బ్రతికించేది ప్రాణమే అయినా ప్రాణానికి జీవం పోసేది ప్రేమ.

నేను ధ్యానాన్ని ప్రేమిస్తున్నాను. నాకు 'ప్రేయర్' అంటే ప్రేమ. ప్రేమను ప్రేమిస్తున్నట్లే ధ్యానాన్ని ప్రేమిస్తున్నాను. ప్రేమ కోసం ధ్యానిస్తున్నాను. ధ్యానం కోసం ప్రేమిస్తున్నాను. ఎందుకు రోజూ ధ్యానం చేయడం? అంటే సమాధానం చెప్పలేను. నిజానికి జీవితంలో చాలా ప్రశ్నలకు సమాధానాలుండవు. ప్రశ్నలు ప్రశ్నలుగానే మిగిలిపోతాయి. అవి కాలంలో లయించి పోతుంటాయి. ధ్యానం ఒకరిని చూచి నేర్చుకునేది కాదు. ఒకరి నుండి నేర్చుకునేది కాదు. ఒకరి కోసం ధ్యానించకూడదు. ఎవరి ధ్యానం వారిదే. ఒకరు బలవంతం చేస్తే, కూర్చోపెడితే అది ధ్యానం అవదు. ధ్యానం అనేది యోగానికి మొదటి మెట్టా? చివరి మెట్టా? అదీ తెలియదు. తెలుసుకోవాలని ప్రయత్నించను. నాకు యోగం వేరు, ధ్యానం వేరు కాదు. రెండూ కలిస్తేనే ప్రేయర్. ధ్యాస లేనప్పుడు ధ్యానంలోకి వెళ్ళిపోతాను.

చూచేవారికి ధ్యానం ఏమీ అర్థం కాదు. ఎలా అర్థమవుతుంది? కొంతమంది చూడడానికి వస్తారు. మిడిగుడ్లు వేసుకుని చూస్తారు? చూస్తే ఏం తెలుస్తుంది? చూచినంత మాత్రాన ఏం అర్థమవుతుంది? ఒక ఆసనంలో కూర్చోవటం చూస్తారు.

కళ్లు మూసుకు కూర్చోవడం తెలుస్తుంది. ఆ తర్వాత నిమిషాల్లో శరీర స్పృహ కోల్పోవడం, మరో సూక్ష్మ శరీరం ధరించడం, శూన్యంలోకి జారుకోవడం బయటినుండి చూచేవారికి ఎలా తెలుస్తుంది? అది ఎలా జరిగింది అంటే మనం మాత్రం ఏం చెప్పగలం. మనం గంటల కొద్దీ అలా ధ్యానంలో మునిగిపోయి, పరమానందం అనుభవిస్తుంటే చూచేవారు పరమ బోర్ ఫీలై, లేచి చక్కాపోతారు. ధ్యానం అంటే మన లోపల, మన ప్రయత్నం, ప్రమేయం లేకుండా జరిగే క్రియ. అది పైకి బొత్తిగా కనిపించని యోగకార్యం, స్వామికార్యం. నిశ్చలంగా, నిర్మలంగా ఉండడం వరకే మనం చేసే పని.

ధ్యాని చుట్టూ ఒక కాంతి వలయం ఏర్పడుతుంది. అది బయటి వారికి కనిపిస్తుంది లేదా కనిపించకపోవచ్చు. ఆ వలయం 'ఆరా' ఏర్పడగానే ధ్యానికి మైకం కమ్మి తన శరీరం గురించి, మనస్సు గురించి పూర్తిగా మరచిపోతాడు. మనలో ఏవైనా కంపనలు, కదలికలు వస్తే బయటివారు గమనించగలరు. సరాసరి క్షణంలో ధ్యానంలో మునిగిపోయేవారి విషయంలో అలాంటి ప్రకంపనలకు తావుండదు. ఆలోచనలు ఆగినప్పుడు ప్రశాంతత ఏర్పడుతుంది. అది బయటి శరీరంపై కాంతిని ప్రసరిస్తుంది. మంచి ధ్యానంలో ఉన్నవారి రంగు మారి, తేజస్సు శరీరాన్ని ఆవరిస్తుంది. కాంతివంతంగా, అందంగా కనిపిస్తారు. ఏదో తెలియని వెలుగు క్రమ్మి వేస్తుంది. ఆ మగతలో, ఆ స్థితిలో ఆత్మ స్పందిస్తుంది. అందరికీ అలా స్పందించి తీరాలన్న రూల్ లేదు. మనస్సు ధ్యానానికి సహకరిస్తే స్పందన కలుగుతుంది. ప్రతికూల భావాలతో ధ్యానించే వారికి ఏమీ జరగదు.

ధ్యానం అనేది అంతర్‌క్రియ. ఎక్కడో హృదయం లోతుల్లో కేంద్రంలో కలిగే స్పందన. పై ప్రశాంతత పెరిగినకొద్దీ లోపల ఎక్కువ లోతులకు వెళ్లటం జరుగుతుంది. బాహ్య స్పృహ, చైతన్యం తగ్గిన కొద్దీ అంతర్ యోగం పెరిగి, చైతన్యం ఉరకలు వేస్తుంది. చూచేవారికి ఏం తెలుస్తుంది. శ్వాస మందగించడం తెలుస్తుంది. శరీరం స్తంభించినట్లు తెలుస్తుంది. కదలక, మెదలక గంభీరంగా కూర్చోవడం తెలుస్తుంది. లోపల ఏం జరిగేది బొత్తిగా తెలియదు. కొందరు గుండెలో అగ్ని పర్వతాలు రగులుతున్నా, పైకి ప్రశాంతంగా ఉన్నట్లు నటిస్తారు. అది కృత్రిమం.

ధ్యాని హృదయం అర్థం చేసుకోవాలంటే మనం హృదయం లోపలకు చొచ్చుకు పోవాలి. అందుకు ధ్యానం ఒక్కటే మార్గం. కనుక ఒక ధ్యాని హృదయం మరొక ధ్యానికి మాత్రమే తెలుస్తుంది. వారికి భాష అవసరం ఉండదు. మౌనంగా

ఉన్నా, కళ్లు తెరచి చూడకపోయినా, హృదయ స్పందనల బట్టి ఆంతర్యం అవగతమవుతుంది. ఒక యోగిని, లేదా ధ్యానిని అర్థం చేసుకోవాలంటే ఇంటర్వ్యూలు పనికి రావు. ప్రశ్నిస్తే సమాధానాలు రావు. వారితో కలిసి ధ్యానం చేయాలి. ఇన్నర్‌వ్యూ ఏర్పడాలి. కొన్ని అడుగులైనా నిశ్శబ్దంలో కలిసి వేయగలగాలి. శూన్యంలో అందుకోవాలి. కనీసం ఏడు రోజులు ఆయన సమక్షంలో చరిస్తే చూపులతో కొంత గ్రహించవచ్చు. స్పందనలు కొన్ని సమాధానం చెబుతాయి. ఇక్కడ జరగవలసిన పని ఫీలింగ్. రసస్పందన. యోగి స్పందన యోగస్పందనగా మారి మనలో ఏ మాత్రం ప్రతిస్పందన కలిగించినా, ఆయన మనకు కొంత అర్థమైనట్లే. ఆయన బాటలో మనమూ నడవడానికి అర్హత లభిస్తుంది. రుచి తెలియకుండా వెంటపడలేం. కళ్లు తెరచి చూస్తున్నంత కాలం మహాత్ములు అర్థం కారు. వారిని హృదయ స్పందనతో అర్థం చేసుకోవాలి.

యోగక్రియ మూడు విధాల సాగుతుంది. ఇతరులు తమను గమనిస్తున్నప్పుడు కొందరికి ధ్యానం కుదరదు. అంటే స్థిమితంగా ధ్యానించలేరు. కారణం ఆ వీక్షకుల ప్రతికూల స్పందన వీరికి స్థిమితం చిక్కనీయదు. వారు అనుకూల భావంతో మసలుకుంటే, అతని ధ్యానంలో వారూ భాగం పంచుకోవచ్చు. అప్రయత్నంగానే ఆయోగి స్పందనలు వారిలో చైతన్యం కలిగిస్తాయి. అనుభూతిని రగిలిస్తాయి.

ఒక్కోసారి ధ్యానం మన కోసం కాక ఎవరి కోసమో చేస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. అలా చేయవలసి రావచ్చు. అలాంటప్పుడు ఆ యోగఫలం ఎవరికి దక్కుతుందో వారి చుట్టూ మన ఆలోచనలు తిరుగుతాయి. అది స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. ధ్యానం చేసినా తృప్తి మిగలదు. అంటే మన ప్రమేయం, సంకల్పం లేకపోయినా, మన ధ్యాన ఫలం ఎవరో కోరుకున్న వారికి అందుతుంది. మన గురించి ఎవరో బాధల్లో ఉన్నవారు, అవసరం ఉన్నవారు సంకల్పిస్తే, మనకు తెలియకుండా అప్రయత్నంగా వారు మన ఆలోచనల్లోకి వచ్చి, మన ధ్యానఫలాన్ని తీసుకుపోతారు. సమీపంలో ఎంతమంది ఉన్నా, మనం ధ్యానంలో మునిగిపోతే సంకల్పం 'ఆత్మ' పరంగా జరిగితే, వెంటనే లోతులకు వెడతాం. ఎలాంటి అవరోధం కలగదు. ధ్యానం డీప్‌గా, అంటే లోతుగా, నిర్వికల్ప స్థితిలో జరిగినప్పుడు, ఆత్మలో లయించి పోతాం కనుక కొత్తవారు దగ్గరగా ఉన్నా, వారి ప్రతికూలత కలతపెట్టదు. అంటే ముందుగానే మనం సంకల్పంతో ఒక అభేద్యమైన వలయాన్ని మన చుట్టూ ఏర్పరచుకుంటాం. మనస్సును నిగ్రహించు కోవడం వల్ల అది సాధ్యపడుతుంది.

ధ్యానానికి లక్ష్యం ఉండదు. లక్షణం ఉండదు. అవి రెండూ లేకుండా లోపలికి చొచ్చుకు పోవడమే ధ్యానం. ఆ లోపల ఆత్మ ఎక్కడ ఉన్నదో, ఎలా ఉంటుందో ఎవరూ చెప్పలేరు. ఎవరికి వారు అనుభూతి చెంది, ఆనందించ వలసిందే. అది నిజానికి తెలుసుకునేది కాదు. అనుభూతించేది. అలా అనుభూతించడాన్ని **'ప్రజ్ఞ'** అంటాం. లోపలకు వెళ్లాలంటే పై వెలుగులు పనికి రావు. చీకట్లు, శూన్యాలు దాటిన తర్వాత **'లో వెలుగులు'** కనిపిస్తాయి. అవే మార్గం చూపిస్తూ, నడిపిస్తుంటాయి. అంటే నిర్భయంగా, చీకట్లను చీల్చుకుంటూ, శూన్యాన్ని గమనిస్తూ పోతే **లో వెలుగుల్ని** చేరుకోవచ్చు. లేదా జ్యోతి దర్శనం కావాలి. ఆ జ్యోతి దర్శనానికైనా తీవ్ర సాధన అవసరం. యోగ శక్తి అవసరం. యోగశక్తే యోగదీప్తి అవుతుంది, జ్యోతిని వెలిగిస్తుంది.

అలా లోపలకు ప్రయాణం చేయడం ఎవరిష్టం వారిది. శూన్యంలో ఎవరి మార్గం వారు వెతుక్కోవలసిందే. ఒకరిని ఒకరు అనుసరించరు, అనుకరించరు. అసలు ఆ శూన్యంలో ఒకరికి మరొకరు కనిపించరు. ఆ వెలుగు మన ఒక్కరికే దారిస్తుంది. దారి చూపుతుంది. ఒకరి చేయి ఒకరు ఆసరా చేసుకుందామంటే వీలు కాదు. మనకు అనుకూలించిన పద్ధతి ఇతరులకు అనుకూలించకపోవచ్చు. అంచేత కడకు ఎవరి మార్గం వారిదవుతుంది. ఎవరి 'ఆత్మ గురువు' వారికి మార్గం నిర్దేశిస్తుంటాడు.

ఇక్కడ నచ్చడం అంటే ఆత్మకు తృప్తి కలగడం. మనస్సును ఊరడించడం. అందుకే యోగవిద్యను 'గుప్త విద్య' అంటారు. అంతా రహస్యమే, అంతా బట్ట బయలే. ధ్యానం సైంటిఫిక్‌గా చేస్తామంటే కుదరదు. యోగం సైన్సుకు అందదు. సైన్సుకు భౌతికత ఆధారం. యోగానికి ఆత్మ ఆధారం. ఏ ఆధారం అవసరం లేని, లాబరేటరీతో పనిలేని పరిశోధన యోగం. ఇది ఉపరిశోధన కాదు. అంత శ్శోధన, ఆత్మశోధన. ఏ మార్గంలో మనస్సు స్పందిస్తే ఆ మార్గాన పోవడం మంచిది. ఆత్మానందం కలగడం ముఖ్యం.

పర - ధ్యానం

పరధ్యానం అంటే మతిమరపు అని మనం అనుకుంటాం. అవసర విషయాలను మరచిపోయి, అనవసర విషయాలు ఆలోచించడం, భౌతిక స్పృహలో లేకుండా ఉండడం పరధ్యానం.

నిజానికి అది పరధ్యానం కానే కాదు. పరాన్ని గురించిన ధ్యాస కలిగి

ఉండడం. పరం పైన ధ్యానమగ్నం కావడమే నిజమైన పర ధ్యానం. పరాన్ని గురించి ఆలోచించేవారికి ఇహం పట్టదు. ఇక్కడి వ్యవహారాలు జ్ఞాపకం ఉండవు. అసలు పరచింతన, పరమార్థం, పారలౌకికం లాంటి మాటలు విచిత్రంగా ధ్వనిస్తాయి. ఇహానికి పరానికి ఎంత దూరమో ఎవరైనా చెప్పగలరా? లేదు. ఆ పరాన్ని అనుభూతించిన వారు అనేకమంది ఉంటారు కాని అదే పరమని వర్ణించి చెప్పేవారుండరు.

ఏది పరం? ఇహం కానిదంతా పరమే. పరాన్ని పురాణకథలతో ముడిపెట్ట వద్దు. పరం అంటే స్వర్గం కాదు, నరకమూ కాదు. అక్కడ కిరీటాలు పెట్టుకుని దేవుళ్లు పడుకుని ఉండరు. పరలోకం ఉందా? ఉండకేం చేస్తుంది. ఇహం ఉంది కదా! పరం ఉండి తీరుతుంది. మనం కంటితో చూడగలిగినదంతా ఇహం. ఇంద్రియాలతో తెలుసుకోగలిగినదంతా ఇహం. కళ్లతో చూడలేనిది, ఇంద్రియా లకు అతీతమైనది పరం. పొగ వెనుక నిప్పు లాగా ఇహం వెనకాల పరం కనిపించకుండా ఉంటుంది. దాని వేడి, వెలుగు మనం అనుభవిస్తాం.

పరంలోకి తొంగి చూడడానికి చాలా సాధన చేయాలి. చాలా శ్రమ పడాలి. ఇహంతో తెగతెంపులు చేసుకుంటే తప్ప, పరం గురించి కాస్తయినా అంతు చిక్కదు. దానిని తెలుసుకునే ప్రయత్నంలో చాలా వదులుకోవాలి. చాలా త్యాగం చేయాలి? కొన్ని కష్టాలు పడవలసి వస్తుంది. కష్టాలు పడితే తప్ప మనిషికి విశ్వాసం కుదరదు.ఆత్మ కొంత అలజడి పడితే తప్ప జాగృతం కాదు. ఆత్మ మన మాట వినదు.

కట్టుబాట్లలో బంధించబడిన విశ్వాసం 'మతం' అవుతుంది. భగవంతుని తెలుసుకోవాలనుకునే వారికి మతంతో నిమిత్తం లేదు. మతం మనిషిని భగవంతుని నుండి దూరం చేస్తుంది. సత్యానికి దూరంగా తరిమి వేస్తుంది. మతం అంటే కట్టడి. ఒక నమ్మకాన్ని, ఒక డిసిప్లిన్‌ను ఆమోదించి, దానికి కట్టుబడి ఉండడం. మతాన్ని, కట్టడులను వదులుకుంటే తప్ప ఆధ్యాత్మికత అలవడదు. పరమార్థం, పరలోకాలు మతం కప్పుకున్న ముసుగులు మాత్రమే. పూర్వకాలంలో మతం మనిషిని ఉన్నత పథాల నడిపించేది. ఇప్పుడు అది లేదు. మూఢాచారాలను, విశ్వాసాలను వదులుకోగలిగినవారు, వాటిపై తిరగబడినవారు మాత్రమే నేడు ఆధ్యాత్మిక రంగంలో ప్రవేశించ గలుగుతున్నారు. రెండు పడవలపైన ప్రయాణం అసాధ్యం.

మనిషి కర్మక్షేత్రం ఇహం. కార్యక్షేత్రం పరం. ఇక్కడ పరధ్యానం చాలా అవసరం. మనసా, వాచా, కర్మణా పరం గురించిన ధ్యాస, ధ్యానం కలవారే ఆధ్యాత్మికపరులు కాగలరు. యోగులకు మాత్రమే ఆ జిజ్ఞాస సాధ్యపడుతుంది. సామాన్యులు మతం నీడ దాటి బయట పడలేకపోతున్నారు. దృశ్య ప్రపంచం నుండి దృష్టిని అదృశ్య ప్రపంచం వేపు మళ్లించాలి. లోదృష్టి ఏర్పడాలి. ఆత్మలోకి పయనించాలి. అక్కడే సృష్టికి మూలం తెలుస్తుంది. సత్యం తెలుస్తుంది.

అసలైన ధ్యానం అంటే అదే. అలా లోపలికి చొచ్చుకు పోవాలి. అందుకు మంత్రాలు, తంత్రాలు, కుతంత్రాలు అవసరం లేదు. కొండమీద నుండి క్రిందికి దూకేవానికి ఏ ఆధారం అవసరం ఉండదు. ఇదీ అంతే. శూన్యమైన అగాధంలోకి దూకడమే. లోపలికి పోయినకొద్దీ బాహ్య ప్రపంచ స్పృహ నశిస్తుంది. ఆ ప్రశాంతిని భగ్నం చేయలేని సుస్థితి ఏర్పడుతుంది. అపూర్వమైన, అతీంద్రియమైన అనుభూతి కలుగుతుంది. అది పవిత్రం, నిష్కల్మషం. దానిని దైవికం అననవసరం లేదు. ఆ అనుభవం కలిగిన మరుక్షణంలో ప్రజ్ఞ మనలోకి ఉరుకులు, పరుగులతో వచ్చి చేరుతుంది. మొత్తం శరీరాన్ని, మనస్సును అది స్వాధీనం చేసుకుని ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తుంది, అతలాకుతలం చేస్తుంది. అప్పుడే **ఆత్మదర్శనం – అంటే తన నిజస్థితిని తాను తెలుసుకోవటం.** ఈ అనుభవం సర్వసంగ పరిత్యాగులకు, సన్యాసులకు మాత్రమే కలుగుతుందనుకోవడం భ్రమ. ప్రయత్నం చేస్తే, సరైన మార్గంలో సాధన చేస్తే ఎవరైనా పొందవచ్చు. ఏవో కొన్ని క్షణాలలో ఆత్మజ్ఞానం కలిగిన అనుభూతిని గుర్తిస్తాం. అలా గుర్తించినవారు మహాత్ములు, యోగులు అవుతున్నారు. గుర్తించలేనివారు సామాన్యులుగా మిగిలిపోతున్నారు.

ఆధ్యాత్మికంగా కలిగే అనుభవాలు ఇలాగే ఉండాలని, అలాగే ఉంటాయని ఎవరూ చెప్పలేరు. మనిషి మనిషికి అనుభవంలో తేడా ఉంటుంది. అనుభూతి లోనూ మార్పు ఉంటుంది. ఆ అనుభవం జీవితానికి భిన్నంగా ఉండదు. ఆ మనిషిని ఉన్నత పథంలోకి మళ్లించేదిగా ఉంటుంది. అది మోక్షం అనుకో కూడదు. అది సత్యమైన యోగ జీవనానికి ఆరంభం. మనిషి ఒక లక్ష్యం ఏర్పరచు కుని, గమ్యం దిశగా పయనించాలి. పరిమిత ప్రయోజనాలపై తక్కువ ఆసక్తితో, పరంపై హెచ్చు అనురక్తితో జీవించాలి.

అనంతత్వంలో మమేకమైన వ్యక్తి, పైకి నిరాడంబరంగా, అతి సామాన్యంగా కనిపిస్తున్నా, పరా ప్రకృతిలో పని సాగిస్తాడు. అతని ప్రతి పనికి, ప్రతి మాటకు అతను బాధ్యుడు కాదు. ఒక ఇంట్యూషన్, అంతర్వాణి అతని ద్వారా పలుకుతుంది.

ఒక దివ్య చేతన అతనిని నడిపిస్తుంది. అది సత్యమైన, ఆధ్యాత్మిక జీవన సరళి. ఏ సంప్రదాయాలు అతన్ని కట్టి వేయవు. అతని చర్యల్ని నిరోధించవు. అతని కసలు సందేహాలు, భయాలు ఉండవు. అతని ప్రతి పలుకు ఒక సందేశ మవుతుంది, సత్య సమ్మత మవుతుంది. ఎవరి గురించి, దేని గురించి పట్టించుకోడు. వ్యాపకాలు పెట్టుకోడు. అంతర్ముఖీనంగా జీవిస్తాడు. ఎప్పుడూ ఆనంద పార వశ్యంతో సచ్చిదానంద లహరిలో తేలిపోతుంటాడు. అతని ఆత్మ విశ్వాసం అజేయం, అనితర సాధ్యం. భౌతికంగా ఈ లోకంలో బ్రతుకుతున్నా అతను జీవించేది పరంలో. ఎప్పుడు అతనిది పర ధ్యానమే.

రాత్రివేళ, చిమ్మచీకటిలో, నక్షత్రాల క్రింద కూర్చుని, నిశ్శబ్దాన్ని గమనిస్తే, ఎంత నాస్తికుడైనా, హేతువాది అయినా, కొంతసేపు సృష్టి విన్నాణం గురించి, సృష్టి చమత్కృతి గురించి ఆలోచిస్తాడు, పరవశిస్తాడు. అది ఆధ్యాత్మిక చింతన కాదనలేం. తర్వాత ఈ లోకంలో తన గురించి, తన పాత్ర గురించి తలపోస్తాడు. అది జిజ్ఞాస, సాలోచన. అప్పుడు గుండెలోతుల్లో కదలిక అనుభూతి. అది ఆనందపు తొలి సోపానం. జీవితంలో అలాంటి రసానుభూతిని ఒక్కసారైనా పొందలేని వాని జీవితం నిరర్ధకం, నిస్సారం అనిపిస్తుంది. అలాంటి దివ్య క్షణాలు ప్రతి వారి జీవితంలో ఉంటాయి. కానీ చాలామంది వాటిని గుర్తించక అలక్ష్యం చేస్తారు. జాగ్రత్తగా గుండెలో భద్రం చేసుకున్నవారు ఆధ్యాత్మికంగా పురోగమిస్తారు. అది మాటలకు అందని అనుభూతి. అలాంటి చిరు అనుభవం ఒక్కటి చాలు. మనిషిని ఒక మెట్టు పైకి ఎక్కిస్తుంది. దానినే పరబ్రహ్మ స్పర్శ అంటారు. కొత్త జీవితానికి అది అంకురం.

మనం గమనించం గాని, అటువంటి 'పిలుపు' అప్పుడప్పుడు అందరికీ వినిపిస్తుంది. ఆ 'దివ్యస్పర్శ' ప్రతి ఒక్కరిని తట్టి మేల్కొల్పుతుంది. ఒక్కొక్కసారి శూన్యం నుండి ఎవరో ఎలుగెత్తి పిలిచినట్లు ఉలిక్కిపడతాం. ఆ ఉలికిపాటులోనే వుంది పరధ్యానం. సామాన్యునికి, మాన్యునికి అలాంటి అనుభవం కలుగుతుంది. విజ్ఞత, వివేకం కలవారు వెంటనే మేల్కొంటారు. అజ్ఞానపు ముసుగులో సుఖంగా, మత్తుగా నిద్రించేవారు కదలరు. ఆ స్పందన సుఖనిద్రలోని మధురస్వప్నం. అది ఆవలితీరం. అది మనదే. అక్కడ ఉండేది మనవాళ్లే. రేపు మనం చేరవలసింది అక్కడికే. ఈ ప్రపంచంతో పోల్చితే అవి కొత్త లోకాలు పరలోకాలు అనిపించవచ్చు గానీ అవి మన ఆత్మలకు సుపరిచితాలు. అవి మన ఆత్మల నిత్యనివాసాలు.

ఒకామె చాలా అమాయకంగా ప్రశ్నించింది "ఆడవారు ధ్యానం చేసుకోవచ్చునా?" అని. ఎందుకు అనుమానం? చాలా వాటికి ఆడవారు అర్హులు కారన్న ప్రచారం ఉంది. అందుకు కొందరు ఏవేవో ప్రామాణిక సూత్రాలు వల్లిస్తారు. మోడరన్ ప్రపంచంలో ఆడవారు అన్ని రంగాలలోనూ సమానార్హతలు, అవకాశాలు సంపాదించుకుంటున్నారు. యోగానికి, ధ్యానానికి మాత్రం ఎందుకు అనర్హులవుతారు? అనిపించింది. ఎక్కడో చదివాను గురువు కావడానికి, ఉపదేశం ఇవ్వడానికి ఆడవారికి అర్హత ఉండదని. టెక్నికల్‌గా కారణాలేమిటో అనూహ్యం. కొంత స్టడీ చేసిన మీదట తెలిసింది. ఆడవారిలో యోగావర్కు హారిజంటల్‌గా ఫ్లాట్‌గా జరుగుతుంది, మగవారిలో నిడివిగా, అంటే వర్టికల్‌గా సాగుతుందని. కనుక మగవారు ఆధ్యాత్మిక శిఖరాలను చేరగలరు, ఆడవారు చేరలేరని. ఆ సిద్ధాంతంతో నేను ఏకీభవించను. నాకు తెలిసి చాలామంది స్త్రీలు గొప్పగా యోగ శిఖరాలకు ఎదిగిన వారున్నారు. అసలు మగవారికన్న ఆడవారికే స్పీడు ఎక్కువగా ఉంటుంది. కారణం మగవారికున్నన్ని వ్యాపకాలు, మానసిక ఒత్తిడులు ఆడవారికుండవు. ఉన్నా వాటిని ఆడవారు చక్కని సంయమనంతో కంట్రోల్ చేసుకోగలరు. **యోగానికైనా, ధ్యానానికైనా 'సంయమనం' ప్రధానం !**

అనర్హత, అర్హత అనేది జండర్‌ని బట్టి రాదు. అది వారి అనుమానం. ఆడవారిపై విధించిన ఆంక్షలు కారణం. స్త్రీలు తమకన్నా ప్రజ్ఞావంతులవుతారని మగవారికి అసూయ. భార్యలు తమకన్న పైస్థితిలో ఉంటే సహించే భర్తలు ఎంతమంది ఉంటారు? ధ్యానం ఆత్మకు సంబంధించింది. ఆత్మల్లో ఆడ ఆత్మలు, మగ ఆత్మలు ఉంటాయా? అసలు కళ్లు మూసుకున్న తర్వాత మనం ఆడో, మగో చెప్పగలమా? ధ్యానం అంటే కళ్లు మూసుకుని, స్థిమితంగా, స్థిరంగా, నిశ్చింతగా కూర్చుని ధారణ చేయడం. ఆ పైన శూన్యం కావడం! ఇంక ఆడ మగ తేడా ఎక్కడ మిగులుతుంది. **మనస్సు నుండి ఆత్మను వేరుపరచ గలిగితే అవతలది సూపర్‌మైండ్ లేదా మహాచైతన్యస్థితి. అదే అతీంద్రియ ప్రజ్ఞ.** ఆడకాని, మగకాని మైండ్ ట్రాన్సెండ్ కావాలి ధ్యానంలో. అంటే ట్రాన్స్‌లోకి వెళ్లాలి. ట్రాన్స్‌లోకి వెళ్లాలంటే తీవ్రంగా సాధన చేయాలి. ఆడవారు తీవ్రంగా సాధన చేయగలరు, సాధించగలరు.

జ్ఞానం మగవారి స్వంతం కాదు. ఆడవారి పట్ల జ్ఞానానికి పక్షపాతం ఉండదు. ఆలోచనవల్ల లభించేది ప్రపంచ జ్ఞానం. మానసికచర్య పూర్తిగా

నిలిచిపోయినప్పుడు గానీ జ్ఞాననేత్రం తెరుచుకోదు. అది పూవులోని రేకలుగా విచ్చుకోవాలి, వికసించాలి, పరిమళించాలి. విడిగి విప్పారాలి. ఈ జ్ఞాననేత్రం పైకి కనిపించదు. అది అంతర్నేత్రం. భౌతికనేత్రాల వలె రెండు రెప్పల చాటున ఉండదు. అది ఒక్కసారి తెరచుకుంటే, మళ్లీ మూసుకునే అవసరమే ఉండదు. అతి నెమ్మదిగా, సుకుమారంగా, మెత్తగా వెన్నెల చల్లదనంలాగా విచ్చుకుంటుంది. మనం ఏమిటో, మనం తెలుసుకోవాలంటే మొదటి ప్రయత్నంలోనే మనస్సును దాటి పోవాలి. ఆ పనిని ప్రయత్న పూర్వకంగా మనం చేయగలిగితే ఒక్కసారిగా చైతన్యం రెక్కలు విదల్చుతుంది. ఆ చైతన్యంలోంచి పవిత్రంగా, ధవళంగా, స్వచ్ఛందంగా ఆత్మ మన అనుభూతికి అందుతుంది. ఆ ప్రజ్ఞ భగవంతుడు. ఆ జ్ఞానమే భగవంతుని చేరుకునే రాచబాట.

"ముదితల్ నేర్వగ రాని విద్య కలదే ముద్దార నేర్పించినన్" అన్నారు. అన్ని విద్యలలోకి శ్రీవిద్య గొప్పది. శ్రీవిద్య అంటే 'బాల' అంటారు. అది స్త్రీలకు తొందరగా అబ్బుతుంది. కనుక ధ్యానం, యోగం ఆడవారికి అబ్బటం అబ్బురం కాదు. ఆడవారు ఎంతగా అనుబంధాలు, ఆప్యాయతలు పెంచుకున్నా అంతలోనే త్రుంచుకోగలుగుతారు. మగవారు పట్టనట్లే కనిపిస్తూ ఎక్కువగా పట్టించుకుంటారు. అసలు ఆడవారి మనస్సుల్లో రహస్యపు అరలు తక్కువగా ఉంటాయి. డిస్టర్బన్స్ చాలా తక్కువ. అంతగా విషాదం ప్రదర్శించినా, క్షణంలో బయటపడగలరు. మనస్సులో కల్మషాలు పేరుకు పోనివ్వరు. కనుక యోగం పండుతుంది. ధ్యానం బాగా వంటపడుతుంది. ప్రయత్నించరు. యోగానికి ఆత్మ సంస్కారం ముఖ్యం గాని, ఆడ మగ భేదం కాదు. ఆత్మ జిజ్ఞాస గలవారు ఆడ అయినా మగ అయినా యోగానికి అర్హులే. ధ్యానానికి అర్హులే. ఒక శంకరుడో, ఒక గౌతముడో జ్ఞానానికి అర్హులై మిగిలినవారు కాకుండా పోరు. ఈ మధ్యకాలంలో ఎన్ని వేల మంది శంకరులు జన్మించారో, ఎన్ని వేల మంది బుద్ధులు జన్మించారో ప్రచారంలోకి రాలేదు. ప్రచారంలో వచ్చి ప్రసిద్ధులైనవారు ప్రవక్త లవుతారు. ప్రచారం చేసుకోగలవారు మహాతాత్వికులుగా ప్రసిద్ధి చెందుతారు. అసలు తత్త్వం, జిజ్ఞాస పట్టించుకునేవారు అరుదు. ప్రచారాలు, ఆడంబరాలు, పబ్లిసిటీ చూచి అందలాలు ఎక్కించడం ఈ యుగ లక్షణం. అసలైన జ్ఞానులు బయటపడరు. ప్రచారం ఆశించరు. శిష్యులను దగ్గరకు చేరనివ్వరు. ప్రచారం ఎక్కువగా చేసుకునేవారే అవతార పురుషులు, కారణజన్ములుగా రికార్డు సృష్టిస్తారు. అసలు సిసలైన జ్ఞానులు వారి తపస్సాధన వదలిరారు.

మాస్టర్ యోగపద్ధతి ధ్యానానికి చాలా దగ్గరగా ఉంటుంది. ఆడవారు సాధన చేయడానికి ఎంతో అనుకూలంగా ఉంటుంది. భయంకరమైన నియమాలు, నిబంధనలు ఉండవు. గురుపాదసేవ చేసి తరించవలసిన పని ఉండదు. ఉన్నచోటునే ఉండి రోజూ ఒక గంటసేపు ధ్యానం చేసుకుంటే చాలు. ఎవరి అనుమతి, సానుభూతి, సహాయం పెద్దగా అవసరం లేదు. అయినా ఫలితాలు అత్యద్భుతంగా ఉంటాయి. ఈ యోగంలో నిత్యశోభలు అనుభవించవచ్చు. యోగం ప్రారంభించిన కొన్నాళ్లకు అదే ధ్యానంగా పరిణమిస్తుంది. ఆ తర్వాత తపస్సుగా మారుతుంది. అవి ఆంతరిక పరిణామాలు. ముందుకు వెళ్లినకొద్దీ, ప్రగతి సాధించినకొద్దీ, అంటే ఆంతరంగిక ప్రశాంతి నెలకొంటున్న కొలదీ, యోగ సాంద్రత పెరుగుతుంది. లోతు ఎక్కువవుతుంది. ప్రశాంతి నెలకొంటుంది. అర్చన ఆరాధన అవుతుంది. కొందరు త్వరలోనే తన్మయస్థితిని అనుభవిస్తారు. యోగసాధనకు నామకః ఒక గురువు లేదా గైడ్ అవసరం కావచ్చు కాని, ధ్యానానికి ఎవరి సహాయం అవసరం లేదు. ఎవరిష్టం వారిది. **ఒంటరిగా కూర్చుని, ప్రశాంత వాతావరణం కల్పించుకుని, లో దృష్టితో, అంతర్వీక్షణ చేస్తూ, శూన్యాన్ని ఆవాహన చేయడం ధ్యానం.** ధ్యాని మాత్రమే ఒంటరిగా శూన్యాన్ని అన్వేషించగలడు. తన్మయస్థితి కలగడానికి ఎవరిసాయం అవసరం ఉండదు. ఒక గురువు, లేదా ఒక ఆత్మీయుడు, ఒక స్నేహితుడు తోడుగా ఉంటే త్వరగా తన్మయస్థితి కలుగుతుంది. కారణం, తాను ఒంటరిగా లేనన్న ధైర్యం, తనకు తోడుగా ఒకరు ఉన్నారన్న ధైర్యం ఉంటుంది. గురువు గాని, గురుభావన గానీ గొప్పబలాన్ని, ధైర్యాన్ని యిస్తుంది. గురుప్రజ్ఞ సూక్ష్మ రూపంలో సాధకుని వెంట నడుస్తుంది. 'నేనున్నాను నీకు భయం లేదు ముందుకు సాగు' అనిపిస్తుంది. అలాగే భర్త, లేక భార్య ప్రక్కన ఉండి, భార్యాభర్తలు కలిసి ధ్యానం చేస్తే, ఆత్మీయ భావన స్థిరపడుతుంది. అసలైన 'ఆత్మ' మనకు అందేవరకు, భార్యకు భర్త, భర్తకు భార్య ఆత్మతో సమం. ఒకరి కొకరు ఆత్మీయులు. ఒకరికొకరు అండ, ఆసరా... అందుకే దాంపత్యసాధన. మూడవది కనీసం మరొక యోగమిత్రుని సహాయం. అయినవారు, ఆత్మీయులు ఎవరూ లేకపోయినా ఒక స్నేహితుడు ప్రక్కన ఉంటే ఎంతో ధైర్యంగా ఉంటుంది. యోగసాధనలోనూ, ధ్యాన సమయంలోనూ తన ప్రక్కన ఒక యోగమిత్రుడు ఉంటే ధైర్యం కలుగుతుంది. అదే ఒకరికొకరు తోడు, నీడ. ఈ మూడు సహాయాలను మించింది పరమ గురువైన మాస్టర్ భావన స్థిరంగా మనలో నిలుపుకోవడం. మాస్టర్ భావన మనలో ఉంటే మాస్టర్ మన

వెంట ఉన్నట్లే. మిగిలిన మూడు సహాయాలు లేకపోయినా, అందక పోయినా ఫరవాలేదు.

నేను గమనించాను మగవారు ఒంటరిగా, ఏకాంతంగా ధ్యానం చేసుకోవ డానికి ఇష్టపడతారు కానీ ఆడవారు ఒంటరిగా సాధనకు ఉపక్రమించినా, మనస్సును స్వాధీన పరచుకోలేరు. తోడు కావాలి. తోడు ఒకరు ఉండాలి. ఎవరైనా ఫరవాలేదు. ఒంటరిగా ధ్యానం చేస్తే, మరొకరితో కలిసి చేసినప్పటి తృప్తి ఉండదు. అంటే స్త్రీ ధ్యాన విషయంలోనూ తాను నమ్మిన వ్యక్తిని, గురువును, లేదా భర్తను, లేదా ఒక మిత్రుని, మిత్రురాలిని తోడుగా భావిస్తుంది. అలా తోడొకరుంటేనే ఆధ్యాత్మికంగా అభివృద్ధి సాధించగలుగుతుంది. నిర్భయంగా ధ్యానంలో అవతలి తీరాన్ని చేరుతుంది.

మగవారి ప్రవృత్తి, ప్రకృతి, స్వభావం అందుకు భిన్నంగా ఉంటాయి. సహజంగా మగవారికి ఆభిజాత్యం, అహంకారం ఎక్కువ. 'నేను' పురుషుడిని అన్న ధీమా లోలోపల ఉండి తీరుతుంది. గురువు అనుగ్రహం, అండదండలు లేకపోయినా ఫరవాలేదు అన్న ధీమా ఏర్పడుతుంది. ఆడవారికి ఆ ధీమా కలగదు. అంతటా స్వతంత్రించరు. మగవారు గురువును ధిక్కరించి తమ స్వతంత్రతను, ఆధిక్యాన్ని, అహంకారాన్ని ప్రదర్శించగలరు. చావు దెబ్బ తినగలరు. అది 'అహంకారం'గా కాక, 'యోగశక్తి'గా మారితే మంచిదే, అభిలషణీయమే. స్వతం త్రించవలసిందే. ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ప్రతివారు స్వతంత్రిస్తారు. స్వతంత్రించడానికీ ఒక అర్హత ఉంటుంది. యోగార్హత వంటిదే అదిన్నీ.

యోగంలోంచి ధ్యానంలోకి, ధ్యానస్థితి నుండి తపోస్థితికి మారడం సహజ పరిణామం. ఆ తపోస్థితికి చేరిన వారిలో చలనం కనిపించదు. యోగంలో ప్రాథమిక స్థితిలో వచ్చే వైబ్రేషన్స్ రావు. వారు సరాసరి సమాధి స్థితికి చేరి నిశ్చలం అవుతారు. మనో వ్యాపారాలన్నీ సహజంగా, అప్రయత్నంగా నిలిచి పోతాయి. తన్మయస్థితికి చేరని వారికి శరీర ప్రకంపనలు, విపరీత ఆలోచనలు వస్తాయి. అంత సులభంగా సమాధి స్థితికి చేరినవారు, సంకల్ప మాత్రంచేత, అంత సహజంగానూ, తొందరగానూ బాహ్య స్పృహలోకి రాగలరు.

2

అన్వేషణకు ఆరంభం

అన్వేషణ తొలిమెట్టు ... అన్వీక్షణ మలి మెట్టు.

మీకు తెలిస్తే చెప్పండి : నాకు భగవంతుని చిరునామా కావాలి.

గిన్నిస్‌బుక్‌లో వెతికాను. ఆయనగారి అడ్రసు దొరకలేదు. ఆచూకీ అసలు కనిపించలేదు. ఆయన ఏం చేశాడని గిన్నిస్‌బుక్‌లోకి ఎక్కడానికి?

అల్మనాక్స్‌లో చూచాను. ఆయన గురించి ఎవరూ రాయలేదు.

పెద్దలు చెప్పారని, పెద్ద పెద్ద పుస్తకాల్లో రాసి పెట్టారని, నమ్మకంగా, పెద్ద పెద్ద దేవాలయాల్లో వెతికాను. అక్కడ భక్తులు కనుపించారు తప్ప, భగవంతుడు కనిపించలేదు. విగ్రహాలు, అలంకారాలు కనివిందు చేశాయి తప్ప, నన్ను, నా ఆత్మను ప్రభావితం చేయలేదు ... ఒక్కటైనా, ఒక్కచోటైనా.

ప్రకృతిలోకి పరుగుతీశాను, నది కెరటాల పైకి, ఘోషించే సముద్రంలోకి చూచాను. ఏదో ఉన్నట్లు అనిపించింది తప్ప అది ఏమిటో స్పష్టంగా తెలియలేదు. సూర్యోదయ కాంతుల్లో, సూర్యాస్తమయ అరుణిమలో, హిమాలయ సానువుల తెలుపులో, పూలతావుల్లో, సౌందర్యంలో, రమణీయతలో సైతం భగవంతుని స్పర్శ తెలిసింది తప్ప, ఆ పరమాత్మగారి ఆచూకీ తెలియలేదు. పెద్ద మనస్సుతో గొంతెత్తి పిలిచాను. నా పిలుపు ఆయనకు వినిపించలేదు. మూగగా రోదించాను. నా ఏడుపుకు ఆయన చలించలేదు. మౌనాన్ని ఆశ్రయించాను. శూన్యంలో చొరబడ్డాను. ప్రశాంతిని శరణు అన్నాను. అక్కడ ఆయన జాడ తెలిసింది.

సాగే రాగాలపైన, మైమరపించే సంగీతరుతాలపైన, ఆర్ద్రమైన రంగుల్లో ఆయన ముద్రలున్నాయనిపించింది. రసానంద లహరిలో ఓ అరూప చిత్రణకు రంగులు దిద్దుకోసాగాను. భగవంతుని నీడ ప్రకృతిలోని ప్రతి కృతిలో, ప్రతి ఆకృతిలో కనిపించింది. భగవంతుడు ఉన్నాడని చెప్పినచోట్ల లేడు, లేడనుకున్న

తావుల, అంతర్లీనంగా, అంతర్హితంగా, ఆనంద హేలగా ఆయన రసావిష్కరణ జరిగింది ... అనుభూతి పరంగా.

చూడగలిగిన మనస్సు ఉండి, మనస్సుకు, హృదయానికి మధ్యన అడ్డుగా ఉన్న అహంకారపు పొర తొలగించి చూస్తే భగవంతుని ఆత్మ రూపం దర్శనం అవుతుందనిపించింది. భగవంతునికి ఒక ఆవాసం అంటూ లేదు. అడ్రసు లేదు. మన గుండెలోనే దాగివున్నాడని ఎవరో అన్నారు. గుండె తలుపులు తెరచి చూచాను. హృదయంతో చూడగలిగిన వారికే భగవంతుడు కనిపిస్తాడని తెలిసింది. ప్రశాంతిలో భగవంతు డున్నాడు. శూన్యంలో వెతికితే కనిపిస్తాడు. రూపమే లేని భగవంతునికి ఏదో రూపం కల్పించడం అన్యాయం, అజ్ఞానం. ఒక రూపాన్ని చూపి ఇదే భగవంతుడు అంటే ఎలా నమ్మడం? ఎందుకు నమ్మాలి? ఆ చెప్పే వారికి తెలియదా – భగవంతుడు రూపరహితుడని, సర్వాంతర్యామి అని, హృదయస్థుడని, అసలు మన వర్ణనకు భగవంతుని విరాట్రూపం అందదు.

జలపాతాల సవ్వడిలో, శాబక సంగీతంలో, మేఘాల చాటున దాగిన సూర్య కాంతిలో, వెన్నెల పరదాలలోని అందాలు ఆనందం కలిగించవచ్చు. వాటిలో భగవంతుడున్నాడనుకోవడం సమంజసం కాదు. ప్రేరణ లభిస్తుంది. సృష్టించింది భగవంతుడైనంత మాత్రాన, సృష్టించబడిన ప్రతి దానిలో భగవంతుడున్నట్లు కాదు. మహాత్ములనూ, పరమ దుర్మార్గులనూ భగవంతుడే సృష్టించాడంటే, మహాత్ముల్ని ఆరాధించినట్లే దుర్మార్గుల్ని ఆరాధించాలి, చెడునీ ఆమోదించాలి. అన్నింటికి మూలం భగవంతుడు. సృష్టి ఒక పద్ధతిగా సాగుతుంది. ప్రతి దానిలోనూ భగవంతుని ప్రమేయం ఉండదు. సృష్టికి కారణం శూన్యంలోని చలనం. అదే చైతన్యం అయింది. ఆ చైతన్యంలోని వత్తిడి శక్తి. లోకాల్ని నడిపించేది ఆ శక్తి. మన భావాలు, ఆలోచనలు అన్నీ ఆ చైతన్యపు మెరుపులు. ప్రజ్ఞ, విజ్ఞానం ప్రభవించేది ఆ చైతన్యం నుండి.

అన్వేషణ మొదటి మెట్టు. అన్వీక్షణ తర్వాతి మెట్టు.

జిజ్ఞాస వల్ల అన్వీక్షణ ఏర్పడుతుంది. జిజ్ఞాస సదసద్విజ్ఞానం కలిగిస్తుంది. మంచి చెడులను వేరు పరచే సత్తాను అందిస్తుంది. అదే పాలు, నీరు కలిసిన పాల నుండి నీటిని వేరు పరచి పాలను మాత్రం గ్రహించగలగటం. అదే క్షీర నీర న్యాయం అవుతుంది.

ఎప్పటికో లోకం మారుతుంది. అప్పుడు మనమూ మారతాం అనుకుంటే ఎప్పటికీ ఆ మార్పు రాదు. లోకం ఒక్కసారిగా ఎన్నటికీ మారదు. మార్పు

అన్నది మనిషిలో రావాలి. ప్రతి మనిషి ఇతరుల కోసం ఆగకుండా తాను మారడానికి ఉద్యమించాలి. మార్పుకు కాలంతో, వయస్సుతో నిమిత్తం లేదు. అరవై సంవత్సరాలు వచ్చాక, సంసార బాధ్యతలు అన్నీ తీరి పోయిన తర్వాత యోగం చేస్తామని చెబుతుంటారు. అప్పటికి వీరు చేసేది ఏమీ ఉండదు. అన్నీ సర్దుకుని చివరి ప్రయాణానికి సిద్ధంగా ఉండడం తప్ప.

భగవంతుని చిరునామా తెలుసుకోవాలంటే, సృష్టి రహస్యాలు తెలుసు కోవాలి. అందుకు ఒక్కటే ఉపాయం. భౌతిక చైతన్యం నుంచి విశ్వ చైతన్యంలోకి పయనించడం. అందుకు మార్గం యోగసాధన, ధ్యానం. లోక నియమాలను ఉల్లంఘించక తప్పదు. పరిధుల్ని అతిక్రమించక తప్పదు. 'నా' అనే తత్వాన్ని వదులుకోగలగాలి. స్వార్థం, అహంకారం నశించి తీరాలి. అది ఎలా సాధ్యం అంటే ... సాధ్యమే. మనలో ప్రతి అణువును నిశ్చల పరచడం ఒక్కటే మార్గం. మనకు తెలియని విశ్వచైతన్యంలో లీనం అయిపోవాలి. ఈ దృశ్య ప్రపంచపు సరిహద్దులు దాటనంత వరకు భగవంతుడు కనిపించడు. కనిపించే రూపాలన్నీ చైతన్యంలో లయించినప్పుడు ఆత్మ ఉనికి అవగతమవుతుంది. అదే భగవంతుని ఆవాసం ... అదే ఆయన చిరునామా!

ఆలోచనే ప్రతికూలం

మనిషిని అర్థం చేసుకోవడమే పెద్ద చదువు.

మనిషిని అర్థం చేసుకోవడం అంటే మనస్సును చదవడం.

అసలైన సైకాలజీ మనస్సుకు సంబంధించింది కాదు. మనిషి ప్రవర్తనకు సంబంధించింది.

వేల పుస్తకాలు అధ్యయనం చేస్తే వచ్చే జ్ఞానం వేరు. ఒక వ్యక్తిని అర్థం చేసుకుంటే కలిగే వివేకం వేరు. ఇది మన మనుగడకు, ప్రగతికి ఎంతో ఉపకరిస్తుంది.

నేను పుస్తకాలు చదవడం మాని, మనుషుల్ని చదవడం నేర్చుకున్నాను. ప్రపంచం అంటే తెలిసేది మనుషుల్ని వారి స్వభావాలను ఆకళింపు చేసుకున్నప్పుడే. యోగంలో చేరాలని వచ్చేవారిని నిలువెల్లా చదవక తప్పదు. అణువణువు పరీక్షించవలసి వస్తుంది. ఆలోచనలు లేకుండా పోవడం అన్న సూత్రం నిజమే. కాని మనిషికి ఆలోచన లేకుండా చేయడం ఎలా సాధ్యం. మనిషి రెండు విధాలుగా ఆలోచిస్తుంటాడు. అనుకూలంగా ఆలోచించే వారికన్న ప్రతికూలంగా ఆలోచించే

వారే ఎక్కువ. యోగసాధనకు వచ్చేవారు, యోగ చికిత్సకు వచ్చేవారు నూటికి పదిమంది అనుకూల ఆలోచన చేస్తారు. మిగతా తొంభయి శాతం ప్రతికూల భావాలతో ఉంటారు. ఈ ప్రతికూలంగా ఆలోచించే వారితోనే చిక్కు. వీరు చదువు, సంస్కారం అనే ఆకర్షణీయమైన వలువలు ధరిస్తారు కనుక, సంస్కార హీనులు అనుకోము. చదువుకున్నవారు కనుక అజ్ఞానులు అనుకోలేము. అలాంటి వారిని సంస్కరించడమే కష్టం.

ఆలోచనలు రెండు విధాలు. అనుకూలం, ప్రతికూలం. ప్రతి ఆలోచనకు ఒక వైబ్రేషన్ ఉంటుంది. పాజిటివ్‌గా ఆలోచించేవారి వైబ్రేషన్ సున్నితంగా, మెత్తగా, హాయిగా ఉంటుంది. నెగెటివ్ వైబ్రేషన్ సూది గుచ్చినట్లు చురుక్కు మనిపిస్తుంది. అలాంటివారు ఎదురుగా ఉంటేనే మన స్పందన మారుతుంది. వేషభాషలకు, దొంగ నమస్కారాలకు ఆ స్పందన మారదు. ప్రతికూల ఆలోచనలు కలవారిని నేను భరించలేను.

ఆలోచనల్ని నిరోధించడం కన్న ముందుగా ప్రతికూల ఆలోచనలు కలగకుండా జాగ్రత్త పడాలి. అలాంటి సంస్కారం అలవరచుకోవాలి. ప్రతికూల ఆలోచనలు మనస్సులో ప్రవేశించకుండా తలుపులు మూయాలి. అప్పుడు అనుకూల ఆలోచనల తలుపులు నెమ్మది నెమ్మదిగా తెరుచుకుంటాయి. మనం ప్రయత్నంతో ప్రతికూలత లేకుండా జాగ్రత్త పడాలి. అసలు ఆ రెండు రకాల ఆలోచనలు లేనప్పుడు మనస్సు నిర్మలం అవుతుంది. తర్వాత దానిని శూన్యం చేసుకోవడం సులభం. నిర్మలం కావడమంటే ప్రతికూల, అనుకూల ఆలోచనలు రెండూ కలగకుండా చూడడం. మనస్సు శూన్యం అయితే మనిషి ఉక్కిరిబిక్కిరి అయినట్లు బాధపడతాడు. మంచిది. ఆ శూన్యం లోంచి ప్రజ్ఞ పుడుతుంది. వివేకం కొత్త చివుళ్లు వేస్తుంది. సత్యం మొగ్గ తొడుగుతుంది. ఆత్మ జాగృతం అయ్యేది అప్పుడు. నిజమైన వివేకాన్ని కలిగించేది మనస్సు కాదు–ఆత్మ. మనస్సు పదునెక్కిన కొద్దీ ప్రతికూలంగా ఆలోచిస్తుంది. ఆలోచనలు లేకుండా చేయగలిగితే, మనస్సు చప్పబడి 'మంచి' వైపు మరలుతుంది. యోగానికి కావలసింది అదే. మనం మొదట సాధించవలసింది అదే సంయమనం.

యోగం చేస్తూ ప్రతికూల ఆలోచనలు వదలనివారు ఉంటారు. నెగెటివ్‌గా ఆలోచించడం, తర్కించడం, అనుమానించడం గొప్ప అని అలాంటి వారి నమ్మకం. "ఈ యోగం గొప్ప ఏమిటి" అని ఆలోచిస్తారు? "శార్వరి గురువా? మాస్టరా? ఈయన సహాయం లేకుండా యోగం చేస్తే రాదా!" అని లోలోపల కుతకుత

లాడిపోతారు. ఏవేవో చేసి కష్టాలు తెచ్చుకుంటారు. అదంతా తమ 'కర్మ' అని, అనుభవిస్తున్నామని సమాధాన పడతారు తప్ప 'నెగెటివ్ ఆలోచన' వల్లనే ఆ కష్టాలు వచ్చాయని మాత్రం అనుకోరు. ఎలాంటి ప్రతికూల ఆలోచనలైనా హానిచేస్తాయి. సాధకుని అపమార్గం పట్టిస్తాయి. విశ్వాసం ఉండాలి. నమ్మినదాన్ని తు.చ. తప్పకుండా ఆచరించాలి. ఒక శాతం కూడా సందేహం ఉండకూడదు. 'సరెండర్' కావాలి. అలా సమర్పణ చేసుకున్నవారికి ఎలాంటి ఇబ్బందులు రావు.

సాధకులను 'అహం' చాలా కఠిన పరీక్షలు పెడుతుంది. అహానికి సహకరించే ఆలోచనల్ని నిగ్రహించడం కష్టం. బాధలు, సమస్యలు లేనప్పుడు మనిషికి కాలు నిలవదు. ఎప్పుడూ ఏదో ఒక సమస్య ఉండాలి. కొంత నైరాశ్యం ఏర్పడుతుండాలి. మనస్సుకు పని చెబుతుండాలి. అది మానవ నైజం. మనస్సుపై పూర్తిగా ఆధారపడే వారికి యోగం పట్టదు. సాధన చేసినా ఫలితాలు కలగవు. లోపం యోగానిది కాదు, అతని మనస్సుది. తనకు బోలెడు బాధలు, సమస్యలు. "ఈ బాధలు భరించలేక చస్తున్నా" అనుకోవడం కూడా ఒక అహంకారమే. అదొక వ్యసనం. అనుకూలంగా పాజిటివ్‌గా ఆలోచించరు. సుఖ దుఃఖాలకు అతీతంగా జీవించడం అంటే అర్థం – అనుకూల ప్రతికూల ఆలోచనలు లేని నిర్మల స్థితికి చేరడం.

అది సమతలం. సమతుల్యస్థితి. అదే శూన్యస్థితి. **శూన్యం అంటే ఏమీ లేకపోవడం కాదు. ఎగుడు దిగుళ్లు, మిట్టపల్లాలు, కల్లోలాలు లేకపోవడం.** అలాంటి స్థితికి మనం చేరినపుడు, ఆ భూమికపై మనం నిలవ గలిగి నపుడు మనస్సు నిశ్చలం అయి ఆత్మ చైతన్యం పొందగలుగుతాము. అది సత్య దర్పణం. అందులో నిజాలు మాత్రమే కనిపిస్తాయి. సత్యాలు మాత్రమే దర్శనమిస్తాయి. ఎవరికి, ఏది జరిగినా, ఆ సంఘటన పూర్వాపరాలు తెలుస్తాయి. పరిష్కారం దాని ప్రక్కనే కనిపిస్తుంది. యోగం చేసేవారికి ఆ కారణాలు తెలుస్తాయి. అంటే వారు సత్యాన్ని నేరుగా దర్శించగలరు.

అసత్యం నుండి సత్యాన్ని వేరుపరచగల ప్రజ్ఞ అది. సద్వివేకం అది. అది తపశ్చర్య. శూన్యతీరం చేరినపుడు గురువు అవసరం తెలుస్తుంది. అక్కడ గురుకృప అనివార్యం. మాస్టర్ అనే నాణానికి రెండు పార్శ్వాలున్నాయి. బొమ్మ, బొరుసు. స్పిరిచువల్‌మాస్టర్, ఫిజికల్‌మాస్టర్. రెండు ప్రతిభలు కలిగినవాడు గురువు. ఫిజికల్ మాస్టర్ అనుగ్రహంతోనే స్పిరిచువల్ మాస్టర్‌ను చేరడం సాధ్యం. పరమగురువులైన స్పిరిచువల్ మాస్టర్స్ ఫిజికల్ ప్లేన్‌లో తమకు అనుకూలమైన

కొందరిని ఎన్నుకుని, వారికి గురువులయ్యే శిక్షణ యిస్తారు. తమ శక్తిని వారికి అందిస్తారు. తమ కార్యానికి తగిన 'మీడియమ్స్'గా గురువుల్ని ఉపయోగించు కుంటారు. భౌతికంగా కనిపించే గురువులు అందించే విజ్ఞానం పరమ గురువుల అనుగ్రహ ప్రసాదమే.

మనస్సు శూన్యం అయ్యే వరకు సాధన థ్రిల్లింగ్‌గా ఉంటుంది. ఆ శూన్యస్థితి బాధాకరంగాను, భయంకరంగానూ ఉంటుంది. గాలి లేనిచోట శ్వాస ఆడనట్లు శూన్యంలో మనస్సు లయించిపోతుంది. వెనుతిరిగి పోవడానికి మార్గం కనిపించదు. అక్కడ గురువు ముందుకు తోయాలి. సాధకులు అలాంటి స్థితిలో నిరాశకులోనై సాధన నిలిపివేస్తుంటారు – అనుభవజ్ఞుడైన గురువు అండ లభించక, స్వతంత్రంగా ముందుకు పోలేక. గురువు అనుగ్రహంతో ఎన్ని ఆటంకాలనైనా అధిగమించవచ్చు. గురువు అండలేని సాధకులు అలాంటి స్థితిలో నిలిచిపోతారు. అనేక జన్మలలో మనం చేసిన తపస్సు ఫలించాలి. ప్రతీ జన్మలోనూ పై మెట్టుకు ఎక్కలేక జారి క్రిందపడడమే జరుగుతుంది. యోగంలో జారుడు మెట్లు ఎన్నో ఉంటాయి. జాగ్రత్తగా ఆచి తూచి అడుగు ముందుకు వేస్తుండాలి. కాస్త అజాగ్రత్తగా వుండి కాలు జారితే, అధఃపాతాళానికి చేరుకుంటారు. ఈ జన్మలో మళ్లీ పైకి లేవడం సాధ్యపడదు. మరొక జన్మ వరకు వేచి ఉండవలసి వస్తుంది. అర్థం చేసుకునే మనస్సు లేని స్థితి అది. ఒక్క గురువు తప్ప ఎవరూ సాయం చేయలేని పరిస్థితి.

గురువు – అంటే ఒక లివింగ్ మాస్టర్ లేకుండా సరాసరి పరమాత్మపై ధారణ చేసి, సాధన చేస్తే సిద్ధి లభించదా? అని ప్రశ్నిస్తారు. లభించదని చెప్పలేం. వారివారి సంస్కారం, పట్టుదల, ధైర్యం బట్టి ఫలితం ఉంటుంది. ఏవైనా కష్టాలు, ప్రమాదాలు ఎదురైతే ఆదుకునే హస్తం దొరకదు. అప్పుడు 'హే భగవాన్' అని అర్థించక తప్పదు. భగవాన్ ఏ రూపంలో వచ్చి ఆదుకుంటాడో చెప్పలేం. గురువు అంటూ ఉంటే ప్రార్థించగానే గురువు వచ్చి ఆదుకుంటాడు. ఈ చదరంగంలో నల్లగడులు, తెల్లగడులు ఉంటాయి. అనుకూల, ప్రతికూల ఆలోచనలు ఉంటాయి. ప్రతి ఎత్తు జాగ్రత్తగా వేస్తూపోవాలి. ఒక మెట్టు పైకి వెడితే తప్ప ఆ తర్వాతి మెట్టు కనిపించదు. దాటి వచ్చిన మెట్లు వెంటనే అదృశ్యమైపోతాయి. వాటి స్థానంలో శూన్యం చోటు చేసుకుంటుంది. ఎంత ప్రజ్ఞావంతుడైనా ఒక్కొక్క మెట్టు ఎక్కవలసిందే. కొందరు అలుపు సొలుపు లేకుండా లాఘవంగా లక్ష్యం అంచుకు చేరుకుంటారు. ఇక్కడ పాండిత్యం, గొప్పదనం సహాయపడవు. పట్టుదల, ఆత్మ సమర్పణ మాత్రమే ఉపాధులు.

ప్రతికూల ఆలోచనలను పూర్తిగా వదలి, అనుకూల భావాలు పెంపొందించు కోవడంలో గొప్ప అభిజ్ఞ ఉంది. జీవితం కొత్త మలుపు తిరుగుతుంది. అది ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో గొప్ప పరిణతి. ఎవరి గురించి చెడుగా ఆలోచించక పోవడంతో, నెగెటివ్‌గా ఉండకపోవడంతో, అందర్నీ ప్రేమించే సహృదయత ఏర్పడుతుంది. అతీంద్రియ శక్తులు సహజంగా ఏర్పడతాయి. ఇతరుల మనస్సు లోని మంచి, చెడు ఆలోచనలు ఇట్టే తెలిసిపోతుంటాయి. వాటి తాలూకు స్పందనలు హృదయాన్ని సున్నితంగా స్పృశిస్తాయి. అలాటి వారికి చిత్తశుద్ధితో పాటు వాక్శుద్ధి కలుగుతుంది. సంకల్ప మాత్రంచే జ్ఞానం వచ్చిపడుతుంది. ఏమీ చదవక పోయినా జ్ఞానులు కాగలరు. వాటిని ప్రదర్శించి కీర్తి, ప్రతిష్టలు సంపాదించా లనుకోరు.

ఆధ్యాత్మికంగా కలిగే సిద్ధులన్నీ ఆ పరిధిలోవే. జ్ఞాని అయిన వ్యక్తి సిద్ధులు, మహత్తుల వ్యామోహం నుండి బయటపడతాడు. వాటి పట్ల మమకారం, ఇష్టం పెంచుకోడు. ఆత్మ ఒక జన్మ నుండి మరొక జన్మకు బదలీ అయినపుడు ఆ జన్మలో ఆర్జించిన శక్తుల్ని తన వెంట తీసుకుపోతుంది. కనుకనే వాటిని ఆత్మ శక్తులంటారు. ఒక జన్మలో ఆర్జించుకున్న యోగశక్తి మరొక జన్మకు బదిలీ అవుతుంది. ఏ మాత్రం వృధా కాదు. కొందరు పుట్టినప్పటి నుండే మహత్తులు ప్రదర్శిస్తారు. అవి వారి పూర్వజన్మ ఆర్జితాలు. మాస్టర్లు, మహాత్ములు మహత్తులు ప్రదర్శించరు. వారు ఎప్పుడో వ్యామోహాలను దాటిపోయి ఉంటారు. జనం అలాంటి మహాత్ముల్ని గుర్తించలేరు. గుర్తింపుకు మహత్తులు అవసరం. ఆత్మ సంస్కారం కలవారు మాత్రమే పరమ గురు పరంపరకు దగ్గర కాగలరు. సామాన్య జనానికి కావలసింది తమ సమస్యలు తీర్చేవారు, కష్టాలు గట్టెక్కించేవారు. సులభంగా స్వర్గానికి చేర్చగలవారు. సుఖాలు, సంపదలు అనుగ్రహించని దేవుడైనా మనిషికి అవసరం ఉండదు.

ఈ కీర్తి ప్రతిష్ఠలు ఒక విధంగా ప్రలోభాలు. అవి కలిగినా గర్వపడకూడదు. బజారులో పెట్టకూడదు. యోగ్యులైన వారికి మాత్రమే వాటి ప్రయోజనాలు సిద్ధింప చేయాలి. యోగసాధనకు ఆటంకమయ్యే మహత్తుల్ని సాధకులు వదలి పెట్టడం మంచిది. సాధన వల్ల యోగశక్తి లభించినపుడు సంకల్పంతో, స్పర్శతో ఎలాంటి సమస్యలైనా పరిష్కరించగలరు. కాని అది యోగానికి ధ్యేయం కాదు. యోగికి లక్ష్యం కారాదు. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే ఇహలోక ప్రయోజనాలు ఏవీ పరమార్థాలు కావు.

మాస్టర్ మేరు పర్వతంలాంటివారు. ఉన్నచోట నుండి కదలనవసరంలేదు. వారుగా వచ్చి మన ముంగిట నిలవరు. మనమే గుండె తలుపులు తెరచి, వారిని ఆహ్వానిస్తే, సంభావిస్తే, సంకల్పిస్తే, మనలో ప్రవేశిస్తారు. మన ఆత్మ సమర్పణే వారికి గురుదక్షిణ.

అతితెలివి అనర్థం

మనం యోగం చేస్తున్నాం అనుకుందాం. పోనీ మనం రోజూ కళ్లు మూసుకుని కూర్చుంటున్నాం. ఓ అరగంట తర్వాత లేచి చక్కాపోతున్నాం. ఆ అరగంటసేపు యోగం చేస్తున్నట్లే అనుకుందాం. అంటే ఏం చేస్తున్నట్లు? మాస్టరు గారినో, గురువుగారినో సంకల్పం చేసుకుని, నిర్మలంగా కూర్చోవడం. అంతేనా? ఇంకేమైనా చేస్తున్నట్లు అనిపిస్తుందా? పోనీ ఏమీ చేయడం లేదని అయినా తెలుస్తోందా! ఏ గమ్యం కోసం, ఏ లక్ష్యంతో మనం అరగంట సేపు శూన్యంలో కాలక్షేపం చేస్తున్నట్లు? ఆలోచించండి. ఆసనాలు, ప్రాణాయామం చేసేవారికైతే శరీరం అలసిపోతుంది. గుండె తేలికైనట్లు అనిపిస్తుంది. మరి ధ్యానం చేసే వారికి ఏం అనిపిస్తుంది? ఏమీ అనిపించక, తృప్తి లభిస్తే మంచిదే! అలాగే కొనసాగించండి! అలా కాక ఏదో వెలితి, అసంతృప్తి. ఎందుకీ ప్రయత్నం అని మనస్సు శంకిస్తుంటే, తొందరచేస్తుంటే ఆగి, నిలకడగా ఆలోచించండి. ఎక్కడో తప్పిపోయారన్న మాట. ఎక్కడో చిక్కుబడిపోయారని అర్థం. ఆ చిక్కుల్లోంచి ముందు బయటపడండి. అసలు కళ్లు మూసుకోగానే, ఆలోచనలు ఆగిపోకపోగా, ఎక్కడెక్కడి ఆలోచనలు అప్పుడే కట్టలు తెంచుకుని మనస్సులో చొరబడతాయి. వాటిని నిరోధించండి. తీరని కోరికలు బుసకొట్టడం మొదలవుతుంది. ఏవి వద్దనుకుంటే అవే వస్తాయి. చెత్త ఆలోచనలు కుప్పతెప్పలుగా వచ్చి పడుతుంటాయి.

ధ్యానం అనగానే ప్రతి ఒక్కరు సమాధి స్థితికి చేరామా! లేదా! అని ఆలోచిస్తారు – ధ్యానానికి 'సమాధి' చివరిస్థితి అయినట్లు. నిజమే కాని అది ఆశిస్తే లభించేది కాదు. అర్రులు చాస్తే అందేది కాదు. సహజంగా ఏర్పడే మానసిక స్థితి సమాధి కావాలి. సమాధిస్థితికి చేరామా లేదా? అని అసలు ఆలోచించ కూడదు. అది ఆలోచనలకు ఆవలి స్థితి. అతీంద్రియ స్థితి. ఇంద్రియ జ్ఞానం ఉన్నంత కాలం, మనకు తెలుస్తున్నంతకాలం సమాధికి చేరినట్లు కాదు. **మన మనస్సులో కల్మషాలు కదలాడినంత కాలం, ఆలోచనలు ముసిరినంత కాలం సమాధి కలుగదు.** సాధన కుదిరినట్లు కాదు. ఫలితం మాట దేవుడెరుగు! మనస్సు ఎప్పుడూ చెడును తలపోస్తుంది. చెడు ఆలోచనల్ని పోగు చేసుకుంటుంది.

మంచిని గ్రహించడానికి ఇష్టపడదు. చెడు వైపు మొగ్గినంత వేగంగా మనస్సు మంచి వైపు పోదు. మనస్సు పవిత్రం అయితే నిష్కల్మషం అవుతుంది. నిష్కల్మషం అయితే తప్ప అహంకారం తగ్గదు. అహంకారం వదిలితే తప్ప సదాలోచనలు లోపల ప్రవేశించవు. పైన చెడు ఆలోచనల పొరలు కమ్మినంతకాలం లోపల దాగిన సుకృతం బయటపడదు. అడుగు పొరల్లో దాగిన 'సత్కర్మ' జ్ఞాపకాలను బయటకు రప్పించడం అంత సులభం అనిపించదు. అడుగడుగునా అవరోధాలే, అడ్డంకులే, కుశ్శంకలే.

మనం ప్రతి విషయానికి ఆలోచిస్తాం. కొందరు ఆలోచిస్తున్నట్లు నటిస్తారు. ఆలోచించడం ఆరోగ్యకరమే కాని తెలివిగా ఆలోచించాలి. చాలామంది అతిగా ఆలోచించి అతి తెలివిని ప్రదర్శిస్తారు. అతి తెలివి అనర్థదాయకం. తాము తెలివిగల వాళ్లం అనుకుంటే ఇబ్బంది లేదు. తాము జీనియస్‌లు, సూపర్ జీనియస్‌లు అనుకునే వారితోనే చిక్కు. ఇప్పుడు అలాంటి వారే ఎక్కువగా తారసపడుతున్నారు. కొందరికి అన్నీ శంకించడం ఒక జబ్బు. మంచిని శంకిస్తారు, గురువును శంకిస్తారు. చాటు మాటున విమర్శించి, తమ అల్పబుద్ధిని ప్రదర్శిస్తుంటారు. వద్దన్న పనిని మాత్రమే చేస్తూ, తమ మేధా సంపత్తికి, ప్రతిభకు మురిసి పోతుంటారు. ఎదురు దెబ్బలు తింటారు. చివరకు కోలుకోలేనంత చావు దెబ్బ తింటారు. మరికొందరు తమ అతి తెలివిని ప్రదర్శించడానికి వాదిస్తారు. ఎదుటివారిలో లేని లోపాలను ఆపాదించి, తృప్తి పడుతుంటారు. పాజిటివ్‌గా ఆలోచించడం మంచిది. నెగెటివ్ ఆలోచనలు ఎప్పుడూ మనిషిని కష్టాల్లోకి తీసుకు పోతాయి.

నమ్మకం, విశ్వాసం ముఖ్యం. ఒక వ్యక్తిని నమ్మినపుడు ఆ నమ్మకాన్ని గౌరవించడానికైనా ఆ వ్యక్తిని గౌరవించి తీరాలి. విశ్వాసం కుదరనపుడు దూరంగా తప్పుకోవడం శ్రేయస్కరం. కాని, విమర్శ పనికి రాదు. ఇవి ఆధ్యాత్మిక రంగంలోనూ, సామాజిక రంగంలోనూ ఒకే రకం చెడు ఫలితాలు చూపిస్తుంటాయి.

గుడ్డిగా నమ్మటం కంటే అనుభవాన్ని ప్రమాణంగా తీసుకోవడం మంచిది. స్వంత ఆలోచన మహాశక్తిని ప్రసాదిస్తుంది. ఇతరుల ఆలోచనలు, నిర్ణయాలు తలకుమించిన భారమవుతాయి. మనస్సును కలతపెడతాయి. ఒక విషయంపైన మనం అనురక్తిని ఏర్పరచుకుంటే, విశ్వాసం బలపడితే ఎవరూ దానిని మార్చ సాహసించరు. తాము గట్టిగా నమ్మిన దానిని, ఇతరుల కారణంగా వదులు కున్నవారు బలహీనులు. అలాంటి వారికి ఎన్నటికీ స్థిరత్వం ఏర్పడదు. అభివృద్ధి

కనుచూపుమేరలో కనిపించదు. అనుభవంవల్ల యోగం పట్ల, తన నమ్మకం పట్ల విశ్వాసం ఏర్పరచుకున్నవారు, అనుభవంలో సత్యాన్ని రుచి చూచినవారు చెక్కు చెదరరు. రెండు పడవలపై కాళ్లుంచి ప్రయాణం సాగించేవారు, నమ్మకం లేని దాన్ని సైతం ధైర్యంగా తిరస్కరించలేనివారు ముందుకు పోలేరు. తల ఒకచోట, శరీరం మరోచోట పెట్టినట్లు అవుతుంది. మనస్సును పూర్తిగా ఒకదానిపై నిమగ్నం చేయలేరు. అలాంటి వారికి యోగం అర్థం కాదు. ఎంతకాలం కళ్లు మూసుకున్నా, అనుభవం కలగదు. ఆనందం అందదు. ప్రతికూలంగా ఆలోచించేవారు తమ అహంకారాన్ని పూర్తిగా వదలి గురువుకు తలవంచితే తప్ప యోగంలో ఏమీ సాధించరు. అహంకారం వదలలేని వారు ఎప్పుడూ ఎదురు దెబ్బలు తింటూనే ఉంటారు. పైగా యోగం చేయడం వల్ల ఆరోగ్యం చెడిపోయిందని, కష్టాలు వచ్చి పడ్డాయని వాపోతుంటారు. అందుకు కారణం యోగం కాదు, యోగం పట్ల నమ్మకం, సరైన అవగాహన లేకపోవడం. సరైన గైడు లభించకపోవడం. నడిపించే వానికి మార్గం సుపరిచయం అయి వుండాలి. అన్ని రకాల అనుభవాలు పొంది, అనుపానులు తెలిసినవాడే ఇతరులను నడిపించగలడు, చేయూత నివ్వగలడు. అతను గురువు అయినా, కాకపోయినా, కాకలు తీరిన సాధకుడైనా చాలు. ఎవరికైనా అజ్ఞానం అవరోధం కాదు. అమాయకత్వం నేరం కాదు. అహంకారం ఒక్కటే అభివృద్ధికి పెద్ద అవరోధం.

ఏ పద్ధతిలో ధ్యానం చేసినా ఒక్కటేనని నేను అనను. మహాత్ములంతా ఒకే స్థాయి వారు కావచ్చు. కాని ఎవరి మార్గం వారిది. ఆయా మార్గాలలో వారికి విశ్వాసం ఉండబట్టే ఆ పద్ధతిని ప్రచారం చేశారు. కనుక అనుకూలాన్ని బట్టి, అన్ని మార్గాలు మంచివే. అన్నింటి గమ్యం ఒక్కటేనని చిలక పలుకులు పలకడం నా కిష్టం ఉండదు. అన్నింటినీ గౌరవిస్తాం. దేనినీ విమర్శించం. కాని అనుసరించేది తనకు నచ్చిన మార్గం ఒక్కటే అయి ఉంటుంది. ఏ మార్గంలో అయినా సాధకునికి గురువు పట్ల సంపూర్ణ విశ్వాసం, యోగం పట్ల సమర్పణ భావం చాలా అవసరం. అందులో రాయితీలు, రిబేట్లు ఉండడానికి వీలు లేదు. సర్వ సమర్పణ వినయానికి ప్రతీక, ప్రగతికి రాచబాట. ఒక వ్యక్తిని గురువుగా భావించినపుడు ఆయన చెప్పినట్లు వినితీరాలి. తనకు నచ్చని విషయాలు చెప్పినా ఆమోదించాలి. ఎలాంటి ప్రమాదం కలగదు. ప్రతికూలత ఏర్పడదు. గురువు చెప్పిన దానికి భిన్నంగా ఆలోచించినా, స్వంత నిర్ణయాలు అమలు పరిచినా ఫలితం ప్రతికూలంగా ఉంటుంది. అది ప్రమాదాలకు దారి తీస్తుంది. "గురువు

చెప్పినట్లు ఎందుకు వినాలి! ఆయన మనలాంటి సాధకుడే గదా! అందరికీ పరమగురువు మాస్టర్‌గారు కదా! మాస్టర్‌గారు కనిపించి నా కిలా చెప్పారు. నేను ఇలాగే నడుచుకుంటాను" అనే వారుంటారు. ఒక్క విషయం మరచి పోకూడదు. భగవంతుడు, మాస్టర్‌గారు.......సరే! 'లివింగ్ మాస్టర్'లో హయ్యర్ మాస్టర్ వర్కింగు కనిపిస్తుంది. గురువు వేరు, మాస్టర్ వేరు కాదు. ఇద్దరూ ఒక్కటే..... అసలు **ప్రతి సాధకుడు తాను అనుకూలంగా ఉన్నానా, ప్రతికూలంగా ఉన్నానా అని ఆలోచించుకుంటే చాలు. ప్రతికూలత సాధకుని ప్రగతికి అవరోధం.**

సంపూర్ణ సమర్పణా భావంతో 'త్వమేవ శరణం మమ' అన్నట్లు గురు భావనకు, గురుతత్వానికి అంకితమైన వారికి అన్ని వాకిళ్లు అవే తెరుచుకుంటాయి. ఆలోచన సమసిపోయినప్పుడు మానసిక క్రియ నిలిచిపోతుంది. మనస్సు చలించనప్పుడు శరీరం కదలదు. శరీర స్పృహ పోతుంది. శరీర స్పృహ లేకుండా పోవడం అంటే మనస్సు విశ్రమించడమే. నిత్యం సాధన, నిండు హృదయంతో శూన్య మనస్సుతో చేయడం ఒక్కటే సాధకుని విధి. అలా త్రికరణశుద్ధిగా ధ్యానం చేసే వారి హృదయంలోనే గురువు తిష్టవేస్తాడు. అలాంటి వారికి మాస్టర్ కరుణ నిరాటంకంగా అందుతుంది.

కొందరికి మాస్టర్‌గారిపై పూర్తి విశ్వాసం ఉంటుంది. గురువును చిన్నచూపు చూస్తారు. మంచి చూపుకు రెండు కళ్లు సరిగా పనిచేయాలి. ఒక కన్ను చాలుననుకుంటే ఎలా! ప్రజ్ఞాపాటవాలున్నా, ఆధ్యాత్మిక రంగంలో, అందునా యోగంలో అనుభవజ్ఞుడైన గురువు ఆసరా ఎంతయినా అవసరం. ఒకరిని 'గురువు'గా భావించడం నామోషి అని, అది మోడరన్ పద్ధతి కాదని అనే వారికి ఒక నమస్కారం. అది అహంభావ లక్షణం. అహంకారం కన్న అహంభావం ఎంత ప్రమాదకరం. **వినయం సాధకునికి అలంకారమవుతుంది. మౌనం భూషణం అవుతుంది.**

ఈ రోజుల్లో గురువు పట్ల ఇబ్బడి ముబ్బడిగా భక్తిని ప్రదర్శించనవసరం లేదు. కృతజ్ఞత ఉంటే చాలు. మనస్సులో ఆరాధన ఉంటే చాలు. సేవలు చేయపనిలేదు. 'శిష్యపరమాణువులు' కానవసరం అంతకన్న లేదు. సహ సాధకులం అనుకుంటే చాలు. మిత్రులుగా మెలిగినా చాలు. తెలివిగలవారు ఒక పట్టాన 'కమిట్' కారు. నిజానికి కమిట్‌మెంట్ వల్ల స్వేచ్ఛ తరిగిపోదు. స్వాతంత్రం లభిస్తుంది. ఎవరైనా స్వతంత్రం అభిలషించవచ్చు. స్వేచ్ఛ కాదు. యోగం షార్ట్ టైం వ్యావృత్తి కాదు. పూర్తి కమిట్‌మెంట్, అందుచేత పూర్తి సమర్పణ అవసరం.

3

'సత్యం' అంటే ఏమిటి?

ఒక మహాజ్ఞానిని అడిగాను "సత్యం అంటే ఏమిటి స్వామీ" అని.

అవతార పురుషుడుగా వినుతికెక్కిన ఒక యుగపురుషుని ప్రశ్నించాను "సత్యం ఎక్కడ లభిస్తుంది?..... తమకి సత్యదర్శనమైందా!" అని.

ఆయన బిక్కమొహం పెట్టి నా వైపు అదోలా చూచి "ఓరీ, అజ్ఞానీ! ఆ మాత్రం తెలియదా? తెలుసుకో" అన్నాడు.

ఆయనకు తెలిసింది చెప్పమంటే 'నీవే తెలుసుకో' అని ఒక ఫోజుకొట్టాడు. అంటే ఆయనకు ఏమీ తెలియదని అర్థమైంది.

ఎవరిని ఆ ప్రశ్న వేసినా, నన్ను మహా అజ్ఞానిగా చూచారే తప్ప ఒక్కరూ సమాధానం చెప్పింది లేదు. ఒక్క రమణ భగవాన్ మాత్రం కాస్సేపు మౌనం పాటించి, ఓ చిరునవ్వు చిలికించి 'నిన్ను నీవు తెలుసుకో' అన్నారు. మాస్టర్‌గారు 'నీ లోపలకు గమనిస్తూ పో' అన్నారు. ఏమిటో ఈ మహాత్ములంతా మన బుర్రల్ని తినేస్తారు. ఏదీ స్పష్టంగా చెప్పరు. అర్థం అయ్యేట్లు అస్సలు చెప్పరు. వాళ్లు తెలుసుకున్నదీ అంతా చెప్పరు. కొంచెం చెప్పి బోలెడు దాచేసుకుంటారు. అలా చేస్తేనే మహాత్ము లనిపించుకుంటారేమో!

విత్తు ముందా, చెట్టు ముందా? అంటే సమాధానం దొరకదు. కాని సమాధానం దొరక పుచ్చుకోడానికి చేసే ప్రయత్నం వేదాంతం. వేదాంతులు అదే గొప్ప విషయంగా భావిస్తారు. యోగసాధకులు దానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వరు. అసలు అటువైపుగా ఆలోచించరు. సృష్టి, బ్రహ్మం....... అంటారు. పనిలో పనిగా 'సత్యం' అంటారు. సృష్టికి మూలం సంకల్పం. భగవత్ సంకల్పం అంటారు. సృష్టి ఒక పరిణామం. శూన్యమే సృష్టిగా పరిణమిస్తుంది. సృష్టి యావత్తు కడకు శూన్యంలో లయిస్తుంది. పరిణామం ఎప్పుడూ అనూహ్యంగా ఉంటుంది. ఇలా

పరిణమిస్తుందని చెప్పలేం. ఇలా పరిణమించాలని ఎవరూ శాసించరు. మనిషిలో పరిణామం కూడా అలాగే సాగుతుంది. బ్రహ్మ రాసిన రాత అని, విధి అని లేదు. మానసిక వికాసం లాంటిదే పరిణామం. జరిగే పరిణామానికి మనిషి సహకరిస్తే ప్రాజ్ఞుడవుతాడు. అంతా విధి శాసనం ప్రకారం జరుగుతుంది మన ప్రమేయం ఏదీ లేదని అనుకునేవారు, అలా దిగనాసిల్లి పోతుంటారు. అణువు నుండి బ్రహ్మాండం ఏర్పడినట్లుగానే, ఒక సంకల్పాన్ని విత్తినపుడు చెట్టు పుట్టుకొస్తుంది. అది ప్రకృతి సహజం. ప్రకృతి ప్రసాదించే వరం. విత్తు చెట్టు కావడం పరిణామం. ఆరిజిన్ అనేది ఒక అణువు. పరిణామంలో ప్రకృత స్థితికి వచ్చింది బ్రహ్మాండం.... ఆ పరిణామమే బ్రహ్మం.

సత్యం అంటే ఏమిటంటే ఎవరు సమాధానం చెబుతారు? అసలు ఏది సత్యం? ఏది అసత్యం! ఓ మహర్షీ, ఓ మహాత్మా! అది తెలుసుకోవడానికి మహర్షి కావాలి, మహాత్ముడు కావాలి! ఇంతకాలం సత్యం కోసం అన్వేషణ సాగింది తప్ప, సత్యానికి నిర్వచనం కుదరలేదు. సత్యానికి రూపం ఏర్పడిందీ లేదు. వేదాలు చెప్పినా, ఉపనిషత్తులు ప్రయత్నించినా ఏదీ సంపూర్ణం కాలేదు. సత్యానికి ఆచూకీ తెలియలేదు. ఏ ఒక్కరు పూర్ణ సత్యాన్ని దర్శించినా రూపానికి, నిరూపణకి అంది ఉండేది కదా! అర్ధ సత్యమే కొందరికైనా అవగాహనకు అందింది. ఒకరి అన్వేషణ పూర్ణ ఫలితాలను యిచ్చి ఉంటే, మరొకరు దానికై వెంపర్లాడవలసిన అవసరం, అన్వేషించవలసిన పని ఉండేది కాదు. మొత్తం తమ జీవితాలనే అన్వేషణకు అంకితం చేశారు మహాత్ములు. అన్వేషణే సత్యం అయింది. అన్వేషణ ఫలానా దాని కోసం కాదు. అది అన్వేషణ మాత్రమే. అంతు తెలియనిది బ్రహ్మం అయినట్లు, అంతులేనిది సత్యం అవుతుంది. అన్వేషించే వారికి అలసట ఉండదు, గమ్యం ఉండదు. అన్వేషణకు లక్ష్యం మాత్రమే ఉంటుంది తప్ప లక్షణం ఉండదు. అన్వేషణ ఆపి, విశ్రమించే వారు ఉండరు. అనేక జన్మలలో అన్వేషణ సాగుతుంది. జన్మరాహిత్యం, మోక్షం గట్రా మనం కల్పించుకున్న పదాలు, ఊహలు. అసలుకి 'అన్వేషణ' ఒక్కటీ పరిణామానికి ఎంతో సహకరిస్తుంది. పరిణామాన్ని వేగవంతం చేస్తుంది. కనుక సత్యాన్వేషణకు, యోగసాధనకు లక్ష్యం పరిణామం. అన్వేషిస్తున్నా మనుకునే 'సత్యం' కనుమరుగై అన్వేషణ మాత్రం మిగులుతుంది. ఆ లక్ష్యం లేకపోవడాన్నే 'శూన్యం' అనవచ్చు. ఎన్ని జన్మలుగానో అన్వేషిస్తున్నాం. ఈ జన్మలోనూ సాధన చేస్తున్నాం! దేనికోసం? తెలియదు. 'సత్యం' కోసం అంటాం. అంటే 'సత్యం' ఆలంబనగా అన్వేషిస్తున్నాం. అది అంతే.

ఒక ప్రశ్నకు జవాబుకోసం అన్వేషణ ప్రారంభించి, కడకు ఆ ప్రశ్ననే మరిచిపోతుంటాం. ఈ సత్యాన్వేషణతో సాధించేది ఏమైనా ఉంటుందో లేదో గాని ఎవరూ సుఖపడేది లేదు. అనేక ఇక్కట్ల పాలవడమే జరుగుతుంది. కఠినమైన నియమాలు పాటిస్తూ, క్రమశిక్షణ అలవరచుకోవాలి. అందుకు ఇష్టపడే దిగుతాం. ఎందుకు కష్టపడుతున్నామో తెలియదు. ఏం లబ్ధి పొందుతామో తెలియదు. అనేక సుఖాలను, అవసరాలను, అవకాశాలను త్యాగం చేస్తాం. అవే అన్వేషణకు పెట్టుబడులవుతాయి. శ్రమ అయినా పరిశ్రమ ఆగదు. పరిక్రమణ కుంటుపడదు. కోరికల్ని ఐచ్ఛికంగా రద్దు చేసుకుంటాం. వ్యసనాలు, సరదాలు మానుకుంటాం. ఏం ఆశించి! ఆశించింది లభించక పోయినా క్రమశిక్షణ తగ్గదు, అన్వేషణ ఆగదు! అంతేనా సత్యం అంటే?

ఏమిటో అంతు తెలియని సత్యంలోని ఆకర్షణ. ఎందుకో ఆ అంతుపట్టని సత్యశోధన? ఎన్ని జన్మలు అలా సాధన చేయడం, తపన పడడం. అన్నీ త్యాగం చేసి, మరెన్నో సుఖాలు వదులుకుని ఏ గురువునో ఆశ్రయించి, ఏం సాధిద్దామనో అర్థం కాదు. అసలు సత్యం అంటే ఏమిటో, ఎందుకో రవంత తెలియనప్పుడు తర్వాత బావుకునేది ఏమిటి? లాభం ఏమిటి? లాభాల కోసం బొత్తిగా కాదని మనల్ని మనం సమాధానపరుచుకుంటాం. అంటే తెలిసి తెలిసీ కష్టాల కడలిలో మునకలు వేయడమే సత్యాన్వేషణా? అవునేమో! అంతా చీకటి, అంతటా నైరాశ్యం, చుట్టూ నిశ్శబ్దం. పై పెచ్చు భయం, ఆందోళన. అయినా ప్రయాణం ఆగదు. అది తపస్సుగా మారుతుంది. ఆనందంగా పరిణమిస్తుంది. ఒక చిన్న అనుభవం ఆధారంగా సాగరగర్భంలో సాహసయాత్రకు ఉపక్రమించడం.

మరొక విధంగా చెప్పాలంటే ఇదొక తీరని దాహం, ఆగని జిజ్ఞాస, ఆరని తపన. ఏమిటో అర్థం కాదు, ఎందుకో అంతుబట్టదు. పోనీ ఏదో తెలుసుకుంటాం అనుకుందామా? తెలుసుకొని చేసేది ఏమిటి? అదీ అవగాహనకు అందదు. ఈ తెలుసుకోవాలన్న తహతహ ఎలా, ఎందుకు కలుగుతుందో ఎవరు చెప్పగలరు. అంతటి అయోమయంలోంచి, అజ్ఞానంలోంచి 'జ్ఞానం' పుడుతుంది. ఆ చీకటిని చీల్చుకుని వెలుగులు ప్రసరిస్తాయి. ఒక అంతరంగ తరంగం స్పందించి జ్ఞానంగా మారుతుంది. అది పరిణామం. శూన్యంలోంచి సృష్టి ఆవిర్భవించినంత రహస్యం. మనలోని శూన్యం నుండి జ్ఞానం ప్రబుద్ధమవుతుంది. ఆ తపన మనిషిని సత్యాన్వేషిగా మార్చి, తాను 'సత్యం' అవుతుంది. ప్రశ్న లయించిపోయిన మరు క్షణంలో జ్ఞానం తళుకొత్తుతుంది. అది యోగం. అది యోగలయ. అయినా

జవాబు దొరకదు. ప్రశ్న మాత్రం కరిగిపోయి, కాస్తంత సత్యాన్ని మిగుల్చుతుంది. అదైనా తెలుస్తుందా! ఉహూ. అదే సత్యం అనిపిస్తుంది. అదే బ్రహ్మం అనిపిస్తుంది.

అదే మన గమ్యం అని తెలుస్తుంది. ప్రశ్న లయించి పోవడమే యోగ గమ్యం. గమ్యానికి చేరుతున్న కొద్దీ సమస్యలు సన్నబడడం, సమస్యలు, బంధాలు లేకపోవడం గుర్తు. అసలు జీవించాలన్న కాంక్ష ఉండదు. జీవించినా, జీవితం ఒక సమస్య అనిపించదు. అప్పుడు యోగి కారణ జన్ముడయినట్లే. జీవితం మీద వ్యామోహం లేకపోవడం, కోరికలు లేకపోవడం జన్మరాహిత్యానికి గీటు రాళ్లు. అదే సృష్టి రహస్యం. అదే అసలు సత్యం. సృష్టి రహస్యం తెలుసుకోవడమే సత్య దర్శనం. అది తెలిసే వరకు అన్వేషణ సాగుతుంది. సాధన కొనసాగుతుంది. జన్మలు మారినా అన్వేషణ ఆగదు. సత్యావిష్కారం అయ్యే వరకు ఇదీ గమ్యం అని యోగి అనుకోడు. ప్రతి అన్వేషణకు ముందు ఒక ప్రశ్న నిలుస్తుంది. ఆ ప్రశ్న నీడలో సత్యం దోబూచులాడుతుంది. అది మృగతృష్ణ లాగా ఆశ చూపిస్తుంది. యోగి చివరకు సత్య స్వరూపిగా మారిపోతాడు. మనలో వచ్చే మార్పుని మనం గమనించం. మన వైఖరి, ప్రవర్తన, అవగాహన, ఆలోకన అన్నీ మారిపోతుంటాయి కాని, మనమే గుర్తించం, ఇతరులు గుర్తిస్తారు. ప్రతి యోగి తనకేమీ తెలియదనే అంటాడు.

అంటే ఏమిటి? మనలో సత్యజిజ్ఞాస ప్రవేశించినది తడవు మనం సత్యం కోసం అన్వేషించడం ప్రారంభించగానే, మనలో మార్పు, పరిణామం మొదలవుతుంది. అది నెమ్మదిగా వికసించి సహస్రదళ పద్మం అవుతుంది. ఆ వికసనం చైతన్యంగా మారుతుంది. జ్ఞానంగా పరిమళిస్తుంది. ప్రేమగా వ్యాపిస్తుంది. ప్రతి యోగికి శరీరం తెల్లబడనవసరం లేదు. తల చుట్టూ వెలుగువలయం కనిపించనవసరం లేదు. నిలువెల్లా, అణువణువునా, చైతన్యం నిండితే చాలు. ప్రతి మనిషీ బుద్ధుడు కానవసరం లేదు. అలా ఎవరూ కాలేరు. మరో రమణ మహర్షి, మరో అరవిందుడు, మరో గౌతముడు తయారు కారు. ఎవరికి వారు తమ వ్యక్తిత్వాన్ని వికసించనీయాలి.

సత్యదర్శనం ఏది?

సత్యదర్శనం అంటే ఏమిటి? సత్యాన్ని దర్శిస్తే మనిషికి వొరిగేదేమిటి? యోగం వల్ల మనస్సు కుదుట పడుతుందా? యోగంలో హృదయం పాత్ర ఎంత వరకు?

యోగం చేసే ప్రతి వ్యక్తికి మొదట ఎదురయ్యే సమస్య మనస్సు. మనసుంటే మార్గం ఉంటుంది అంటారు. అసలు మనస్సనేది ఉండేది ఎక్కడ? శరీరంలో ఎక్కడ? తలలో ఉంటుందా? గుండెలో ఉంటుందా? సైకాలజీలో మనస్సు ప్రధానం. కానీ మనస్సును ఎలా కంట్రోల్ చేయవచ్చునో సైకాలజీ నేర్పదు. సైకియాట్రిస్టులు విశ్లేషిస్తారు తప్ప, ఆ పని చేయ సాహసించరు. మహాజ్ఞానులైన వారు హృదయంలోకి చూడమంటారు, లేదా హృదయ కుహరంలోకి నిష్క్రమించ మంటారు. శబ్ద ప్రపంచం వదిలి నిశ్శబ్ద ప్రపంచంలో అన్వేషించ మంటారు.

పతంజలి మహర్షి 'చిత్తవృత్తి నిరోధం' అని ఒక సూత్రం రాసిపెట్టాడు. ఆలోచనల్ని నిరోధించమని, నిద్రపుచ్చమని, అప్పుడు మనస్సు ప్రశాంతమవు తుందని ఏవేవో చెప్పాడు. అలా మనస్సులోకి ఆలోచనలు చొరబడకుండా నిరోధించ గలవారు ఎందరుంటారు. చెప్పడం సులభం. ఆచరించి చూపడం కష్టం. అసలు చిత్త వృత్తులంటే ఏవి? వాటిని ఎందుకు నిరోధించాలి. మైండ్ అనే మాటకు మనస్సు అని అర్థం చెబుతారు. కాని ఆ అర్థం చాలదనిపిస్తుంది. మైండ్ అన్నది ఒక ఆబ్స్ట్రాక్ట్ అవుతుంది. మెదడు ఉన్నది. మెదడు పనిచేసే తీరు మెంటల్ వర్క్. మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారం మూడు మెంటల్ క్రియలే. అవే చిత్త వృత్తులు. పతంజలి గారు ఆలోచనల్ని నిరోధించమని చెప్పలేదు. ఆపని సాధ్యం కాదని ఆయనకు తెలుసు. యోగం చేసేవారందరికీ అది అనుభవమే. ఆలోచనల్ని అణచిపెట్టడానికి యోగి ప్రయత్నించడు. ఆలోచనల మూలానికి చేరి, అవి అసలు ఉద్భవించకుండా జాగ్రత్త పడతాడు, లేదా ఆలోచనల్ని పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేస్తాడు. అప్పుడు అవే దూరంగా పారిపోతాయి. గుమ్మం అవతలకు జారుకుని మేం ఉన్నాం అన్నట్లు అద్దం నీడల్లా కదులుతుంటాయి తప్ప, ఫ్రేం దాటి లోపలకు రావు. ఆ కదలిక యోగానికి అవరోధం కాదు. అంటే చిత్త వృత్తుల్ని నిరోధిస్తే, ఆలోచనల్ని కట్టడి చేయక పోయినా, కలిగే నష్టం ఉండదు. మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారం – మూడింటిలో ఆలోచనల్ని కల్పించే మనస్సును స్వాధీన పరచుకోవచ్చు. బుద్ధిని ఎలా స్వాధీన పరచుకుంటాం! బుద్ధి అనేది అనుభూతుల నిలయం. మనస్సుకు పై మెట్టు బుద్ధి. మనస్సు ద్వారా తెలుసుకున్న విషయాలను బుద్ధి పదిల పరుస్తుంది. అవసరమైనపుడు బయట పెడుతుంది. 'ఇంటలిజన్స్' అంటామే అది. మన తెలివిని పూర్తిగా విస్మరిస్తే తప్ప బుద్ధిని దాటి పైకి పోలేం.

నిరోధించ వలసిన మరొక చిత్త వృత్తి అహంకారం. ఇది చాలా కష్ట

సాధ్యమైంది, ప్రమాదకరమైంది. ఇది ఎక్కడుంటుందంటే మనిషిలో నిలువెల్లా ఉంటుంది. రక్తంలో కలిసిపోయి ప్రవహిస్తుంది. బుద్ధిని సైతం ఆశ్రయించి ఉంటుంది. అనుక్షణం బుద్ధికి మెరుగులు పెడుతూ తన అభిజాత్యాన్ని ప్రదర్శిస్తుంది. అహంకారాన్ని వదులుకోవడం అంటే మనిషి తన ప్రత్యేకతల్ని, జ్ఞానాన్ని వదలుకోవడం కాదు. సహజ మానవ గుణాల్ని ఆశ్రయించడం, నిరాడంబ రతను ప్రేమించడం. అహంకారం వదలుకొనడం మనిషికి పునర్జన్మ ప్రయత్నం. పై మూడు చిత్త వృత్తుల్ని నిరోధించినవాడు యోగి అవుతాడు. యోగానికే అలంకారమవుతాడు.

అనగా, ఆలోచనలు మనకి ఇబ్బంది కలగని విధంగా దూరంగా తరిమివేస్తే భాష అవసరం ఉండదు. మౌనమే మనస్సుకు భాష అవుతుంది. అప్పుడు మౌనికి భావాల బాధ ఉండదు. ఆలోచనల రొద ఉండదు. అంటే శబ్దం లోంచి నిశ్శబ్దం లోకి నిష్క్రమిస్తూ అలజడిలోంచి శూన్యంలోకి పరిక్రమిస్తాడన్న మాట. శూన్యంలో మన భౌతిక శరీర భావన లయించి పోతుంది. శరీరం శూన్యమైన భావం కలిగిన క్షణంలో, అది తెలుసుకున్న వెంటనే అంతా నిశ్శబ్దమే. అంతటా నిశ్శబ్దమే. అంతా ప్రశాంతతే. అప్పుడే మనలో సత్యం తళుక్కుమంటుంది. సత్యదర్శన మవుతుంది. అవి రెండూ చాలవు. సత్యం అనుభవానికి రావాలి. అనుభవం చిన్నదైనా పెద్ద అనుభూతిని మనలో మిగుల్చుతుంది. తిరిగి శరీర స్పృహ కలిగినా, ఆ అనుభూతి మనలో మిగిలిపోతుంది. అది ఆనంద రసార్ణవం అవుతుంది.

నా భావాలు అర్థం చేసుకోవడం కష్టం కాదు. కానీ, వాటిని జీర్ణం చేసుకోడానికి టైం పడుతుంది. టైం పట్టినా ఫరవాలేదు మనిషిలో ఒక విప్లవం తలెత్తుతుంది. స్ఫూర్తి కలుగుతుంది. అనుభవంలో తెలుసుకోనిది నేను రాయనని నా మిత్రులకు తెలుసు. నేను చెప్పే ప్రతి విషయం, రాసే ప్రతి మాట నాకు కలిగినంతటి అనుభూతిని నా యోగమిత్రులకూ కలిగించ గలగాలి. ఆనందం పంచి పెట్టాలి. అందుకే నా రచనలు ప్రతి పాఠకుని కదిలిస్తాయి. వారిలో స్పందన కలిగిస్తాయి. నరాలలో వేడిని పుట్టిస్తాయి. ఆలోచనల్ని స్తంభింపచేసి, లోతులకు లాక్కుపోతాయి. ఇవి పండితుల కోసం కాదు, పండితుల కోసం నేను రాయను. అన్నీ తెలుసుననుకునే వారి కోసం అసలు కాదు. తమకేమీ తెలియదనుకునే సామాన్యుల కోసం రాస్తాను. యోగ జిజ్ఞాస గలవారిని మంచి మార్గంలో పెట్టడానికి రాస్తాను. అది నా మార్గమే కానవసరం లేదు. వారెంచుకున్న మార్గం ఏదైనా నడక చెడకుండా ఉంటే చాలు. సాధకుల సందేహాలు ఏవో,

ఎలాంటివో నాకు తెలుసు. నేనూ ఒక సాధకుడినే గదా! నా రచనలు చదవడమే ఒక యోగ సాధన కావాలి. చదివినంత మాత్రాన యోగస్ఫూర్తి కలగాలి. ఫలితాలు చేతి కందాలి. బరువైన విషయాలు, క్లిష్టమైన సంగతులు విడమరచి, తేలిక పదాలతో చెప్పడం నా కిష్టం.

రకరకాల యోగాలు చేస్తున్నవారు, సందేహాలు మూటకట్టుకుని నా దగ్గరకు వస్తుంటారు. అందరిది ఒకే కంప్లయింట్ కాన్‌సెన్‌ట్రేషన్ కుదరడం లేదని. **యోగానికి కావలసింది ఏకాగ్రత కానే కాదు. కాన్‌సెన్‌ట్రేషన్ అసలు అవసరం లేదు. కావలసింది రిలాక్సేషన్. వత్తిడి లేకపోవడం, శరీరంపైన, మనస్సుపైన బరువులు లేకుండా చేసుకోవడం.** మా యోగంలో ఏకాగ్రత అవసరమే లేదని చెప్పగానే పారిపోతారు. అష్టాంగ సూత్రాలు పాటించకపోతే యోగమే లేదన్న భ్రాంతిలో ఉన్నవారు. **కాన్‌సెన్‌ట్రేషన్ అంటే సింగిల్ మైండెడ్‌నెస్ కాదు. మైండ్ లెస్ స్టేట్. మనస్సు లేని స్థితి.**

మా యోగం రివర్స్‌లో ఉందని భయపడేవారున్నారు. బయటి నుండి గమనించే వారికి చక్రాలు వెనక్కు తిరుగుతున్న భ్రమ కలగడం సహజం. లోపలకు వచ్చిన వారికి తెలుస్తుంది. ఎంత వేగంగా ముందుకు వెడుతున్నది. గేర్లు మార్చవలసిన అవసరం ఉండదు. అసలు సమస్య మనస్సును రివర్స్ చేయడం. రివర్స్ చేయనవసరం లేదు, కాస్త డైవర్ట్ చేస్తే చాలు. రాచబాటలోకి బండిని చేర్చవచ్చు. ఎన్ని సంవత్సరాలుగా యోగసాధన చేస్తున్నా, ఆలోచనల్ని వదలని వారున్నారు. ప్రయత్నిస్తే, వద్దని కోప్పడితే ఆలోచనలు కలగకుండా పోతాయా? పోవు. అది మనస్సుచేసే పని. మనం విశ్రమించినా మనస్సు విశ్రమించదు. పైగా ఆ ప్రశాంతిలో మరీ ఎక్కువగా ఆలోచనల్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. మనస్సుకు విరామం ఉండదు. మనం విశ్రాంతి నిచ్చేది శరీరానికి – మనస్సుకు కాదు. అవసరం లేనప్పుడు స్విచ్ ఆఫ్ చేయలేం. మనస్సు కంట్రోల్‌లోనే మనిషి మనుగడ సాగిస్తున్నాడు. ఆ కంట్రోల్ తన చేతుల్లోకి తీసుకోవడం చేతకానప్పుడు, ఆత్మకు పవర్ ఆఫ్ అటార్నీ ఇవ్వడం మంచిది. ఆత్మను ధిక్కరించే సాహసం మనస్సు చేయదు. కనుక **'ఆత్మ'కు అంకితమైన యోగికి ఆలోచనల బెడద ఉండదు. కలత ఉండదు. అదే యోగ రహస్యం.**

మనస్సు రకరకాల ఆలోచనలతో మనిషిని ఉక్కిరి బిక్కిరి చేస్తుంది. బుద్ధి జీవులకు ఆలోచనల తాకిడి మరీ ఎక్కువ. వేయి చెత్త ఆలోచనలతో మనస్సును చెడగొట్టుకోవడం కన్న పది మంచి ఆలోచనలతో ఆరోగ్యంగా ఉండడం మంచిది.

ఏకాగ్రత సాధించడం కోసం చాలామంది చాలా ప్రయోగాలు చేస్తుంటారు. ముక్కు చివరన చూపు నిలిపి, సగం మూసిన కళ్లతో క్రిందికి చూచేవారున్నారు. నాశికాగ్రం పైన అంటే 'ఆజ్ఞ' పై అంతర్దృష్టిని లగ్నం చేసేవారున్నారు. శ్వాసను గమనించే వారున్నారు. యోగానికి అలాంటి ఏకాగ్రత అవసరం లేదు. మనస్సును మరచి ఆత్మ ఆధీనంలోకి వెళ్లిపోతే చాలు. ఏ చిన్న మార్పును మనస్సు సహించదు, భరించదు. అనేకమైన అలవాట్లతో, సంప్రదాయాలతో, ఆచారాలతో మన మనస్సు జడమైపోయింది. ఆ ముళ్లపొదల నుండి మనస్సును పదిలంగా బయటకు లాగాలి. ఏ చిన్న ముల్లు గుచ్చుకున్నా మనస్సు విలవిల్లాడుతుంది. కొత్తదనం చూచి బెంబేలెత్తుతుంది. మనస్సు దాని మార్గంలోకి వెళ్లి కాస్త బుజ్జగిస్తే చాలు. మన వెంట వస్తుంది.

'చిత్తవృత్తి నిరోధం యోగం' అని సూత్రీకరించినా, చిత్తవృత్తి నిరోధం అంత సులభంగా అయ్యే పనికాదు. చిత్తవృత్తి అంటే ఆలోచన ఒక్కటే కాదు. ఆలోచన కలగడానికి హేతువు. దాన్ని నిరోధించగలగాలి. ఇంతకాలం మనం అతిగా ప్రేమిస్తున్న మేధతో వైరం మంచిది కాదు. మంచిగా ఉంటూనే మార్గం మళ్లించ గలగాలి. మనకు అనుకూలంగా మలుచుకోవాలి. హిప్నటైజ్ చేసి నిద్ర పుచ్చితే అది వెర్రి వేషాలు వేస్తుంది. అలా హిప్నటైజ్ చేయడం వల్ల మతిభ్రష్టులై, వివేకం కోల్పోయే ప్రమాదం ఉంది. సెల్ఫ్ హిప్నసిస్ మరీ ప్రమాదం. కావలసింది చైతన్యం, ప్రజ్ఞ. అది ఏ పొరలలో దాగి వుందో తెలుసుకుని బయటకు రప్పించాలి. అందుకు ముందుగా మనం అలవరచుకోవలసింది సంయమనం. అంతర్గతమైన స్వతంత్రం. చైతన్య వికసనంతో మాత్రమే సత్యాన్ని ఆవిష్కరింప చేసుకోగలం.

ఇది ఆరాటం, ఆర్భాటం లేకుండా సాగించవలసిన పోరాటం. అత్యాశ లేనప్పుడు మాత్రమే ప్రజ్ఞ మన దరికి వస్తుంది. నిస్వార్థం, నిరహంకారం, అహింస అనే మెట్లు ఎక్కాలి. ఆశ, స్వార్థం, స్వలాభం వదులుకున్నప్పుడు మనస్సు ఆరాటపడదు. అత్యాశ, స్వార్థం, స్వలాభాపేక్ష మనిషిని అధఃపాతాళానికి చేర్చే జారుడు మెట్లు. అవి లేనపుడు ఎంత హాయి, ప్రశాంతి. ఆలోచనల హడావుడి ఉండదు. అది మనశ్శాంతికి, ప్రశాంతికి చక్కని బాట. ఆ ప్రశాంతి నుండి ప్రవహించేది చైతన్యం. ఆ కొద్దిపాటి చైతన్యాన్ని మహాచైతన్యంగా అభివృద్ధి పరచుకోవడమే యోగం. ప్రశాంత నిలయాలలో, కొండ గుహలలో, ఆత్మకు అవసరమైన ప్రశాంతి లభించదు. మన మనస్సు సహకరిస్తే, హృదయం పవిత్రమైతే దానిని సాధించగలం. ప్రశాంతి కోసం అవిశ్రాంత పోరాటం సాగించవలసిన

అవసరం లేదు. అష్టదిగ్బంధం చేసి అష్టాంగ సూత్రాలు ఆచరించి, ముక్కు మూసుకుని ఘోరంగా తపస్సు చేయవలసిన పనీ లేదు. అన్నాహారాలు మాన వలసిన పని అంతకన్న లేదు. సన్యాసుల్లో కలిసిపోయి కాషాయ సంస్కృతిని వంటికి పులుముకోవలసిన అవసరం అసలు కనిపించదు. ఉపవాసాలతో శరీరాన్ని కృశింప చేయడం ఎందుకు? దేవుళ్లకు ముడుపులు, నైవేద్యాలు, నిత్యకళ్యాణాలు అవసరం లేదు. నేల విడిచి సాము చేయకుండా, పోగొట్టుకున్న చోటునే వెతుక్కోవాలి. పోగొట్టుకున్నది మనశ్శాంతి కనుక మనస్సులోనే వెతకాలి. అది ఆత్మ శాంతి అయితే ఆత్మను ఆశ్రయించండి.

లోపల వెదకటానికి బయట తచ్చాడి ప్రయోజనం లేదు. బాహ్యోపకరణా లతో పనిలేదు. శరీరం ఒక్కటి ఆరోగ్యంగా వుంటే చాలు మనస్సును ఆరోగ్య పథంలో ఉంచుకోవచ్చు. యోగానికి రోగగ్రస్థ శరీరం యోగ్యం కాదు. అది ఒక్కరోజులో సాధ్యపడదు. కనుక ప్రతిరోజు కాస్త కాస్త యోగసాధనతో ఆరోగ్యాన్ని సమకూర్చుకోవచ్చు. ఇంద్రియాలకు పని తగ్గిస్తేసరి, ఆరోగ్యం అదే చక్కబడుతుంది. ఇంద్రియాలపై మనస్సుకు పని తగ్గిస్తే మనస్సు పనిభారం తగ్గుతుంది. మనస్సుకు కాస్తంత విశ్రాంతి లభిస్తుంది. ఆలోచనలకు విరామం చిక్కుతుంది. రోజూ ఒక గంట, అరగంట సాధన చాలు. చిత్తవృత్తిని క్రమంగా నిరోధించవచ్చు.

యోగం విషయంలో చాలామంది తప్పటడుగులు వేస్తుంటారు. కారణం సరైన అవగాహన లేక. తాముగా డిస్క్రిమినేట్ చేయాలి. ఎవరో, ఏదో చెప్పింది గుడ్డిగా నమ్మితే చిక్కు. ఒకసారి దారి తప్పితే, తిరిగి అసలు మార్గంలోకి రావడం జరగదు. ఎవరు నాలుగు హిత వచనాలు చెప్పినా, మంచిగానే అనిపిస్తాయి. అవి మనకు ఎంత వరకు పనికొస్తాయి, మనం ఎంత వరకు ఆచరించగలం అని ఆలోచించాలి. ఒక మంచి పుస్తకం చదివితే స్పందన కలుగుతుంది. నరాలు జివ్వున లాగుతాయి. ఆత్మపై దాని ప్రభావం పడుతుంది. అవన్నీ మనకు అన్వయిం చుకుని తృప్తి పడతాం. అక్కడ విచక్షణ, పరిశీలన అవసరం. ఆలోచిస్తాం. ఆలోచన అన్నది మేధావి లక్షణం. ఆలోచనలు కలిగించేది మేధ అయినా, మేధ చేసే పని మరొకటున్నది. అది ప్రజ్ఞ. ఆలోచనల ఆవలి తీరాన ప్రజ్ఞ ఉదయిస్తుంది. ఆలోచనలు సముద్రంపైన కనిపించే కెరటాలు – ప్రజ్ఞ సముద్రగర్భంలోని ప్రశాంతి.

సామాన్యునికి ప్రజ్ఞ అందుబాటులో ఉండదు. గొప్ప ఆలోచనాపరునికి ప్రజ్ఞ ఆమడల దూరంలో ఉంటుంది. ప్రతిభనే వారు ప్రజ్ఞ అని భ్రమపడు తుంటారు. ప్రజ్ఞకు స్వతంత్ర ప్రతిపత్తి ఉండాలి. స్వీయప్రతిభ ప్రజ్ఞ కాదు.

పాండిత్యానికి ప్రజ్ఞ అవసరం లేదు. తనలోంచి, స్వతంత్రంగా సత్యం వెలువడడం ప్రజ్ఞ. దానికి అదే ప్రమాణం. అది సత్య దర్శనానికి తొలిమెట్టు. పరప్రజ్ఞకు మొదటి ద్వారం. ప్రజ్ఞను అందుకోడానికి యోగసాధన చేస్తూ ఆలోచనల్ని నెమ్మదిగా వెనక్కినెడుతూ ముందుకు పోవాలి. మనం ఆశించకుండానే ఆలోచనలు ముసురుతుంటాయి. మన ఆలోచనలు ఉబికి రావడానికి భూమిక సబ్‌కాన్షస్. మనం అణచడానికి ప్రయత్నించిన కొద్దీ , అవి మరీ బుసలు కొడుతూ పైకి వస్తుంటాయి. అవి మన లోపలివే. బయట నుండి వచ్చేవి కావు. అలా రావడం మంచిదే. వాటిని అలక్ష్యం చేస్తూ లోపలికి పోవడానికి ప్రయత్నిస్తాం. అది సంకల్పంతో జరిగే పని. సంకల్పం వత్తిడిని తట్టుకోలేక ఆలోచనలు చెదిరి పోతాయి. కాన్షన్స్‌ను ఛేదించి, సూపర్ కాన్షన్స్‌లోకి పరుగుతీయవచ్చు. ఆలోచనలు మంచివా, చెడ్డవా అన్న విచక్షణ అవసరం లేదు. ధ్యానం చేసిన కొద్దీ, ఆ శూన్యంలో, ఆ నిశ్శబ్దంలో ఆలోచనలు అన్నీ కరిగిపోతాయి.

అంటే ఏమిటి? ఆలోచనల మూలానికి చేరుతున్నాం. అవి ఎక్కడ నుండి పుట్టుకొస్తున్నాయో అక్కడికి చేరుకుంటున్నాం. వాటిని మొదలంట పీకి వేస్తున్నాం. వాటి స్థావరం సబ్‌కాన్షన్స్. ముందుగా మనం **ధ్యానంలో సబ్‌కాన్షన్స్ స్థాయికి చేరి ఆలోచనల మొదళ్లను పీకి వేస్తే, మనస్సు మనకు స్వాధీనమవుతుంది.** మనస్సుకు చెవులున్నాయా, మనం చెప్పినట్లు వినడానికి? మనం నోటితో చెబుతున్నామా? అదీ లేదు. రెండూ సంకల్పాలే. అవి సం భావనలు. ఆ భావననే మనస్సు కోరుతుంది. **భావన పరిధిలోకి వెళితే ఆలోచనలు సమసిపోయినట్లే.**

ఆలోచనలు బయటకు వచ్చే గుమ్మం ద్వారా మనం లోపలకు ప్రవేశించ కూడదు. క్లాష్ వస్తుంది. అవి మనల్ని లోపలకు పోకుండా నిరోధిస్తాయి. వెనుక నుండి మన దాడి ప్రారంభించాలి. ఆలోచనలు పూర్తిగా పోయిన తర్వాత లోపలకు ప్రవేశిద్దాం అని కూర్చుంటే ఆ పని ఈ జన్మలో జరగదు. కెరటాలు ఆగిపోయిన తర్వాత సముద్ర స్నానం చేయాలని కూర్చుంటే అవుతుందా ! **ఆలోచనలు లేని మనస్సు, కెరటాలు లేని సముద్రం ఉండవు. కడలి గర్భం ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. లోపలకు పోతే సముద్ర తరంగాల ఘోష వినిపించదు. మనస్సు అంతే. ఆలోచనలు దాటిపోతే, ఆవలి ఒడ్డుకు చేరినట్లే. అక్కడ ఎంతకాలమైనా నిశ్చలంగా, నిర్మలంగా ధ్యానం చేసుకోవచ్చు. ఏ అలజడి ఉండదు.**

ప్రతి యోగసాధకుడు ఒక విషయం గుర్తించుకోవాలి. యోగానుభవాలు ఎవరితోనూ చర్చించకూడదు. అయిన వారితో పంచుకోవచ్చు. ఆత్మీయులకు

పంచి పెట్టవచ్చు. సత్యయోగం చేస్తున్నవారి అనుభవాలు అతి విచిత్రంగా, రమణీయంగా ఉంటాయి. అనుభూతి చెందుతూ ఆనందించవలసిందే తప్ప ఇతరులతో పంచుకో తగినవి కావు. ఎవరి అనుభవాలు వారివి. ఒకరికి కలిగిన అనుభవాల్లాంటివి మరొకరికి కలగవు. అనుభవాలను పోల్చుకోవడం గాని, కలబోసుకోవడం గానీ ఉచితం కాదు. సాధక బాధకాలు చెప్పుకోవచ్చు. లౌకికమైన కష్టసుఖాలు పంచుకోవచ్చు.

ఒక మార్గంలో ఉన్న సాధకులు ఆ మార్గంలో ఉన్నవారితోనే స్నేహం చేయాలి. సత్సంగం పేర ఇతర పద్ధతుల్ని చెవిని పడనీయకూడదు. తలకెక్కించుకో కూడదు. విన్నా విననట్లు, తెలిసినా తెలియనట్లు పోవాలి. తన మార్గం తప్ప ఇతర పద్ధతులపై మోజు పెంచుకోకూడదు, అని ఇతరుల్ని విమర్శించకూడదు. ఇతర పద్ధతుల్ని, ఇతర గురువుల్ని చులకనగా భావించరాదు. ఒక వ్యక్తిని గురువుగా నమ్మి ఆశ్రయించినప్పుడు ఆయన చెప్పినట్లు విని తీరాలి. గురువు కంటే తనకు ఎక్కువ తెలుసునని, గురువుకన్న తానే గొప్పవాడినని అహంకరించిన వారు పతనం చెందుతారు. వారికి హితవు కాకపోయినా, నచ్చక పోయినా గురువు చెప్పిందే ప్రమాణం అవుతుంది. స్వతంత్రించి ఏది చేసినా ప్రమాదాలలో చిక్కినట్లే. తన గురువును, పద్ధతిని చులకన చేయకూడదు. అనుమానించకూడదు. పద్ధతిలో ఉన్నదాని కన్న గురువాక్యంలో ఎక్కువ శక్తి ఉంటుంది. అక్కడకు ఇక్కడకు పరుగులు తీయడం వల్ల ఆత్మశక్తి సన్నగిల్లుతుంది తప్ప ఏ మాత్రం పెరగదు. ఇతర ఆసక్తుల వల్ల అల్పత్వం బయట పడుతుందే తప్ప అది బహుముఖీన జ్ఞానం, ప్రజ్ఞ అనిపించదు. వైబ్రేషన్ ట్యూన్ అయినపుడు అది ఏ మాత్రం కలుషితం అయినా అపశ్రుతి పలుకుతుంది. అవసరం లేనివి, ప్రతికూలమైనవి భావ స్పందనలు మనకు తెలియకుండానే మనలో ప్రవేశించి, స్థిమితంగా ఉన్న మన యాస్ట్రల్‌ను డిస్టర్బ్ చేస్తాయి. ఏవో గొప్పవన్న భ్రమలో ఆశ్రమాలు దర్శించి, ఆశించిన మనశ్శాంతి లభించకపోగా చిత్త క్షోభ కొని తెచ్చుకున్నవారవుతారు. కారణం వైబ్రేషన్ లెంగ్త్ భిన్నం కావడం. అలా తిరగడంవల్ల తగ్గించుకోవలసిన బరువులు తగ్గించుకోకపోగా, పెంచుకున్నట్లు అవుతుంది.

యోగం చేస్తున్నప్పుడు మొదట ఉండే శరీరస్పృహ తర్వాత చైతన్య స్పృహగా మారాలి. శరీర స్పృహ కోల్పోవడమే సమాధి అన్న భ్రమ పనికి రాదు. మధ్యన మహా సముద్రం లాంటి చైతన్యం ఉంది. ఆ తర్వాత మహాశూన్యం ఉంది. ఆ తర్వాత వెలుగు వాకలున్నాయి. ఆ పైన లభించే స్థిరత సమాధి అవుతుంది.

జాగృతిలో ఉన్నప్పుడే పరిణతి ఉంటుంది. ప్రగతి తెలుస్తుంది. ఫలితం దక్కుతుంది. ఎంతకాలం యోగం చేసినా అంతం అంటూ ఉండదు. చైతన్యం పరిమితం కాదు. ప్రజ్ఞ పరిమితం కాదు. అపరిమితమైన చైతన్యం మనదైనప్పుడు యోగం విశ్వవ్యాప్తమై విశ్వయోగం అవుతుంది.

ఇక్కడ జాగృతి మూడు అంతస్తులుగా ఉంటుంది. ముందు శరీరస్పృహ: ఏ పనిచేస్తున్నా తెలిసి చేయడం, తెలివిగా చేయడం. యోగంలో ఆ స్పృహ గొప్ప ఫలితాలనిస్తుంది. అప్పుడు శరీరం ఉన్నట్లు అనిపిస్తున్నా, దానిని అలక్ష్యం చేసి లోతులకు వెళ్లగలుగుతాం. లోపలకు వెళ్లినకొద్దీ స్పృహ తగ్గి చైతన్యం పెరుగుతుంది. శరీర స్పృహ ఉన్నా, చేతిని సైతం కదల్చడం కుదరదు. శ్వాసించడం సన్నబడుతుంది. అసలు శ్వాసిస్తున్న స్పృహ పోతుంది. శరీరం ఉండీ ఎంతగా నిశ్చలం అవుతుందో, మనస్సు ఉండీ, దాని తాలూకు చిత్త వృత్తులైన మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారం, ఆభిజాత్యం - ఓటమిని అంగీకరించి తప్పుకుంటాయి. అంటే మనోవృత్తులు వీగిపోతాయి. అది గొప్ప అనుభూతి. అది చేతనావరణం.

శరీరం, మనస్సు అలా నిశ్చలం అయినపుడు మన భావన హృదయ కేంద్రానికి చేరుతుంది. హృదయం చైతన్యం అయితే, ప్రేమ, కరుణ మాత్రమే మనలో మిగిలి ఉంటాయి. కోపం, పగ, ద్వేషం, అసూయ మచ్చుకైనా మిగలవు. అలా హృదయం చైతన్యపూర్ణం అయినప్పుడు ఆత్మజ్ఞానం ఉరకలు వేస్తూ వస్తుంది. అది అసలైన తన్మయత, అదే యోగానంద భూమిక.

మనస్సూ - మోక్షం

"మనః ఏవ మనుష్యాణాం కారణం బంధ మోక్షః"

మనిషి మోక్షం సాధించడానికి మనస్సు ప్రధానం అవుతుంది. అలాగే బంధం కూడా ప్రధాన మవుతుంది. అంటే బంధవిముక్తం కావడమే మోక్షం. బంధ విముక్తిలో మనస్సు పాత్ర గొప్పది. మనస్సు నిశ్చలం కావడం, నిర్మలం కావడం సంసారి కెంత కష్టమో, సన్యాసికీ అంతే కష్టం.... సంసారికున్న బంధాలు సన్యాసికి ఉండకపోవచ్చు! కాని అతనిని బంధించే జ్ఞాన బంధాలు, జ్ఞాన కర్మలుగా వేధిస్తుంటాయి. జ్ఞాన కర్మలకు అతీతంగా వెళ్లగలిగినవాడే నిజమైన ఆత్మజ్ఞాని. నిజమైన విముక్తుడు.

బంధం, మోక్షం అనే పదాలకు ఉపనిషత్కారులు ఇచ్చిన అర్థం ఏమిటో గ్రహించాలి. బంధం వేరుగా, మోక్షం వేరుగా వారు ప్రయోగించలేదు. రెంటినీ

ముడివేసి బంధమోక్షం అన్నారు. కారణం? మోక్షం అనేది మనం అనుకునే స్వర్గం మాత్రం కాదనిపిస్తుంది. ఆత్మ వెళ్లి పరమాత్మలో లీనం కావడమూ కాదు. నిజానికి అది జన్మరాహిత్య స్థితీ కాదు. బంధాల నుండి విముక్తం కావడం అంటే మనిషి స్వతంత్రం పొందడం. **మనిషి అంటే 'మనస్సు . ఆత్మ'**. మనస్సు విముక్తం కావాలి. ఆత్మ స్వతంత్రించాలి. ఆ రెండు పనులు సజావుగా జరిగినప్పుడు బంధ విముక్తం జరిగి మోక్షం సిద్ధిస్తుంది. అంటే **బంధాలు లేని స్థితికి చేరడమే మోక్షం. అప్పుడు ఆత్మ తన నిజస్థితిని చేరుతుంది. నిజస్వరూపాన్ని గుర్తిస్తుంది.** ఉపనిషత్తులు రాసిన ఋషులే కాదు, పతంజలి మహర్షి కూడా 'మనస్సు'ను దాటిపోవడానికే ప్రాధాన్యత నిచ్చాడు. మనస్సుకు ప్రాధాన్యత ఉంది ఈ ప్రపంచ వ్యవహారాల వరకు. ప్రపంచాన్ని దాటి పోవాలంటే మొదట మనస్సును దాటిపోవాలి. మనస్సును నియంత్రించడం కాదు చేయవలసింది ... మనస్సును దాటి శూన్యతీరాలకు చేరాలి.

మనస్సును నియంత్రించడం వల్ల మనో నిగ్రహం కలుగుతుంది. మనో ధైర్యం చేకూరుతుంది. కాని ఆత్మవికాసం, చైతన్యం కలగవు. ఆత్మస్థైర్యం చేకూరదు. పూర్వకాలంలో యోగాలన్నింటికీ మనస్సు భూమిక. శరీరం, మనస్సు రెంటినీ కంట్రోల్ చేయడమే యోగం అనే ప్రచారం జరిగింది. ఇప్పటికి చాలా మంది శమదమాదులు పాటించి, అష్టాంగసూత్రాలు సాధన చేసి, యోగం చేశా మంటారు. యోగానికి 'ఆత్మ' ప్రధానం. ఆత్మపరంగా చూస్తే బంధాలు, అనుబంధాలు, మోక్షం వేరుగా ఉండవు. అనుబంధాలలోనే మోక్షసూత్రం ఇమిడివుంది. అనురాగంతోనే పరమపథానికి నిచ్చెన వేయవచ్చు. ప్రేమ ఆలంబనగా మోక్షం సాధించవచ్చు. అన్నీ ఆటోమాటిక్‌గా జరిగిపోతుంటాయి. శరీరం, మనస్సు, ఆత్మ – ఈ మూడింటిలో శరీరం నుండి ప్రారంభించడం ప్రాచీన పద్ధతి. ఆత్మ నుండి బయలుదేరడం కొత్త పద్ధతి. ఆత్మ నుండి బయలుదేరితే ఇటు క్రింది భూమికలను సులభంగా పట్టుకోవచ్చు. అటు పై భూమికలపై పట్టు సులభంగా సంపాదించవచ్చు. మిగిలిన యోగాలలో కుండలిని నుండి బయలుదేరి ఆరు చక్రాలు దాటి సహస్రారం చేరడం జరుగుతుంది. మాస్టర్ యోగంలో సహస్రారం నుండి బయలుదేరి సరాసరి శూన్యంలో, చైతన్యంలో ప్రవేశించడం జరుగుతుంది. అంటే యోగసాధన, ఆత్మతో ప్రారంభం కావాలి తప్ప, ఆత్మను చేరి ఆగిపోకూడదు.

బంధ మోక్షాలు మనుషులకే కాదు, అన్ని ప్రాణులకూ వర్తిస్తాయి. దేశాలకు, గ్రహగోళాలకు వర్తిస్తాయి. ఒక్కొక్క దేశానికి మనస్సు ఉంటుంది, ఆత్మ ఉంటుంది.

భౌగోళికత దేశానికి శరీరం, సంస్కృతి మనస్సు, సంస్కారం ఆత్మ. ఉదాహరణకు మన దేశానికి స్వతంత్ర్యం వచ్చి 60 సంవత్సరాలు దాటింది. రాజకీయంగా స్వతంత్ర్యం వచ్చింది కానీ మానసికంగా క్రుంగిపోతున్నాం. ఆత్మపరంగా అసలు ఎదుగుదల కనిపించడం లేదు. క్రమశిక్షణ పోయింది. నీతి చేజారిపోయింది. అవినీతి, అరాచకం, అస్వతంత్రత వేయితలల విషనాగులా బుసలు కొడుతోంది. భారతీయాత్మ అడ్రసు ఏది?

మనం ఏ కారణం వల్ల స్వతంత్ర ఫలాలను అనుభవించ లేకపోతున్నాం? నైతిక పతనం వల్ల. మానవ విలువల్ని చేజేతులా మంట కలపడం వల్ల భారతీయాత్మ ఎంత విశిష్టమైందో, ఎంత పవిత్రమైందో మరచిపోయి స్వార్థం, స్వలాభం, స్వప్రయోజనంపట్ల అనురక్తి పెంచుకుంటున్నాం. సనాతనం అంటే వేదాలు, ఉపనిషత్తులు, పురాణాలు కాదు – ఆత్మను గుర్తించడం, సత్యాన్ని గుర్తించడం. మంత్రాలు, పురోహితులు, పిలకలు మన సంస్కృతికి ప్రతినిధులు కావు. స్వధర్మం, ఆత్మధర్మం. భారతీయం అంటే హిందుత్వం కాదు. మంచిని గౌరవించడం, మానవత్వానికి పట్టం కట్టడం, మనుధర్మం మనకు ఆదర్శం కాదు. 'మన ధర్మం మానవధర్మం' ఆదర్శం. ఏ దేశం నుండి ఏ దిక్కు నుండి, సత్య ప్రవచనం వినిపించినా గుండెలో పదిలంగా దాచుకోగల సంస్కృతి మనది.

భారతీయాత్మకు హద్దులు, పరిమితులు లేవు. అది విశాలమైంది. విలక్షణ మైంది. భారతీయతలో శత్రుత్వానికి, అసూయకు అసలు తావు లేదు. సహనం, ప్రేమ, భారతీయాత్మ లక్షణాలు. అందరినీ గౌరవించడం, మన్నించడం, ప్రేమించడం అన్నది భారతీయత. భారతీయ మనస్సు, సంస్కారం. మన దేశంలో ఎంతటి పేదవాడైనా ధర్మం, న్యాయం గురించి ఆలోచిస్తాడు. అది ఆత్మగత సంస్కారం. తాగుబోతు సైతం నీతి సూత్రాలు చెబుతాడు. కానీ ఆచరించడు. అతి సామాన్యుడు సైతం పరాన్ని గురించి, మోక్షాన్ని గురించి, పవిత్రత గురించి ఆలోచిస్తాడు.

అంటే ఏమిటి? మన మనస్సు ఒకేసారి రెండు పనులు చేయగలదన్న మాట. బంధాలలో ఉంటూనే మోక్షం సాధించగలదు. బంధాలనే ప్రతిబంధాలను అనుబంధాలుగా మార్చుకోగలదు. మన మనస్సు స్వార్థం, ఆకాంక్ష, స్వలాభం మొదలైన వాటికి చిక్కినట్లే చిక్కి అంతలో స్వతంత్రించగలదు. అన్ని బంధాల నుండి విముక్తం కాగలదు. అది ఎలా సాధ్యం? ఆత్మ జాగృతివల్ల సాధ్యపడుతుంది. ఆత్మను గురించి ఆలోచన ఏర్పడితే మోక్షానికి బాట ఏర్పడుతుంది.

భారతీయ సంస్కృతిలో ఆత్మది ఒక అద్భుతమైన పాత్ర పోషణ. భారతీయ జన జీవనంలో ఆత్మ అంతర్లీనంగా ఉంది. ఈ దేశంలో పరాన్ని గురించి ఆలోచించని వ్యక్తి ఉండడు. విదేశాలలో అసలు పరాన్ని గురించి, మోక్షం గురించి ఆలోచించేవారే ఉండరు. వారికంత తీరుబడి ఉండదు. "ఎంత సంపాదించినా పోయేటప్పుడు వెంటతీసుకుపోరు" అని అనని భారతీయుడుండడు. విదేశీయులైతే 'అంతా కట్టుకుపోతాం' అన్నంత ఆబగా సంపాదిస్తారు. మన దేశంలో ఎంతటి లోభి అయినా, స్వార్థపరుడైనా, తాగుబోతు, నికృష్టుడు, వ్యసనపరుడైనా మరో జన్మ గురించి, మోక్షం గురించి, చచ్చేలోపు ఒక్కసారైనా ఆలోచిస్తాడు. కనీసం చావు ముందైనా ఆలోచిస్తాడు. మనిషికి భౌతిక సుఖాలు, భోగాలు, సంపదలు పరమావధి కావన్న జీవన సూత్రం భారతీయజీవనంలో కనిపించకుండా దాగి వుంది. ఆత్మను గురించి ప్రతి మనిషి ఆలోచిస్తాడు. కొందరు మాత్రం ఆత్మను అన్వేషిస్తారు. అతికొద్దిమంది ఆత్మ దర్శనం చేసుకోగలుగుతారు. బాహ్యాడంబరాలు, ఆకర్షణలు ఏవీ ఆత్మ సంస్కారానికి అడ్డు కావు. పేద అయినా, సంపన్నుడైనా పతివ్రత అయినా, పతిత అయినా 'ఆత్మ' విషయంలో సమానార్హులే.

గోచర ప్రపంచం కొంత, అగోచర ప్రపంచం మరింత. గోచర, అగోచర ప్రపంచం సర్వం బ్రహ్మమేనన్న పరిజ్ఞానం తత్వం. మన మానసిక బలహీనతల వల్ల చిల్లరదేవుళ్లను పూజిస్తాం, ఆరాధిస్తాం. అర్చనామూర్తుల్ని తయారు చేసుకుని వరాలు ప్రసాదించమని, కోరికలు తీర్చమని అర్థిస్తుంటాం. నదుల్లో మునిగినా, ఆలయాలు దర్శించినా 'ఆత్మ' దర్శనం కాదు! బ్రహ్మాన్ని డైరెక్టుగా అనుభూతించాలి. డైరెక్టుగా బ్రహ్మానందాన్ని అనుభవించగలగాలి. అది యోగం. ఆ యోగ్యత లేక అడ్డదారుల్లో ప్రయత్నిస్తుంటారు. అవకాశం లేక ఉన్నవాటితో తృప్తిచెందుతారు. అందరికీ అవకాశం రాదు. వాటి అవసరమూ కలగదు. అదే చిత్రం. మనం మనసు పెట్టి ప్రయత్నిస్తే తప్ప అలాంటి అవకాశం రాదన్నది సత్యం.

మనిషికి, సత్యానికి మధ్య మనస్సుకన్న బలమైన అవరోధం మతం, ఆచారాలు, దేవుళ్లు, నమ్మకాలు. అవి మన హేతుబుద్ధిని దారుణంగా హత్య చేస్తుంటాయి. జ్ఞానం కలగాలంటే – ఎందుకు? అని ప్రశ్నించడం నేర్చుకోవాలి. మనిషి – ప్రకృతి – సృష్టి : ఈ మూడింటి సంబంధం గురించి ఆలోచిస్తే జిజ్ఞాస ఏర్పడుతుంది. జిజ్ఞాసవల్ల మనిషి సత్యానికి చేరువవుతాడు. మన ఉపనిషత్తులు అలా ఏర్పడినవే. యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి మైత్రేయిల సంభాషణ ఎలా కొనసాగిందో గమనించండి.

మైత్రేయి : ఈ ప్రపంచం యావత్తు, సంపదలు యావత్తు నావి అయితే, నాకు అమరత్వం సిద్ధిస్తుందా?

యాజ్ఞవల్క్యుడు : సాధ్యం కాదు.

మైత్రేయి : అయినప్పుడు ఈ సంపాదన, సంపదలు ఎందుకు?

మహర్షి : అసలు శాశ్వతస్థితి అంటే ఏమిటో తెలుసుకో. అది ఎలా లభిస్తుందో గ్రహించు. మనస్సును దానిపై లగ్నం చేయి.

అలాగ మనుషులంతా కాకపోయినా, జిజ్ఞాసులు ఆ ప్రశ్నను తరచి తరచి వేసుకుంటూనే ఉన్నారు. సత్యాన్ని అన్వేషిస్తూనే ఉన్నారు.

ఒకసారి నాగసేనునికి మిళింద ప్రభువుకు ఇలా సంభాషణ సాగింది. రాజు భిక్షువును ప్రశ్నించాడు.

మిళింద ప్రభువు: భంతే ! మీరు నాతో వాదించగలరా?

నాగసేనుడు : జ్ఞాని వలె తమరు వాదిస్తే తప్పక నేను మీతో వాదించగలను. అంతేగానీ ప్రభువుననే అహంకారంతో సంభాషిస్తే మీతో వాదించను.

మిళిందుడు : జ్ఞానులు ఎలా సంభాషిస్తారు?

నాగసేనుడు : జ్ఞానులైనవారు సంభాషించినా, వాదించినా - ఎవరు గెలిచినా, ఎవరు ఓడినా కోపం తెచ్చుకోరు. మీ రాజుల విషయం అలా కాదు. ప్రత్యర్థులు వాదనలో గెలిస్తే ఆగ్రహించి శిక్షిస్తారు.

ఇది ఒకనాటి విషయం. ఇప్పుడు ఎవరూ ఏదీ ఓర్చుకోరు. మరొకరి వాదననే కాదు, సిద్ధాంతాన్ని సైతం ఆమోదించరు. నిజం చెప్పినా నిష్ఠూరంగా భావిస్తారు. హృదయంతో ఆలోచించేవారు కరువైనారు. అసహనం పెరిగిపోయింది.

పూర్వం ప్రతివానికి 'ధర్మ' నిరతి ఉండేది. 'స్వధర్మం' ఉండేది. ధర్మం అంటే సామాజిక, నైతిక బాధ్యత.

మనం మతాన్ని 'ఆధ్యాత్మికం' అనుకుంటూ మురిసిపోతున్నాం. **మతం ఎన్నటికీ ఆధ్యాత్మికం కాదు.** మతాన్ని, మత విశ్వాసాలను గౌరవించినట్లు, 'ఆత్మ'ను గౌరవించం. ఇతరులకు బోధించే స్వాములే తప్ప, ఆచరించే మహానుభావులు

తక్కువ. మనం గట్టిగా నమ్మినదానిని చెప్పలేం. ఉపన్యాసాలు విని జ్ఞానం కలిగింది అనుకుంటాం. ఆచరణ మాత్రం శూన్యం. పోనీ 'మత' ధర్మాలనైనా తు.చ. తప్పక పాటిస్తున్నామా అంటే అదీ ఉండదు. అంతా భేషజం. కుటిల నాగరికత. విష సంస్కృతి మతంపై చీకటి ముసుగుల్ని వేసింది.

ఆలయాలకు వెళతాం ! ఎందుకు? అవి కావాలి, ఇవి కావాలి అని అడగడానికి. అవి లభిస్తే? మొక్కుబడులు తీర్చడానికో, దేవునికి 'లంచం' ఇవ్వడానికో మళ్లీ వెడతాం. మళ్లీ అవసరం కలిగే వరకు ఆ దేవుడి మొహం చూడం. ఆత్మశాంతి కోసం ఎవరైనా దేవాలయాలకు వెళుతున్నారా? లేదు. మనశ్శాంతి, ఆత్మశాంతి అక్కడ దొరకవు. అవి మనలోనే ఉన్నాయి. వాటిని మనలోనే వెతుక్కోవాలి.

అందుకే పెద్దలన్నారు. **'మనః ఏవ కారణం బంధ మోక్షం'** అని.

నేను మరణించాను!

ఆశ్చర్యంగా ఉంది కదూ?

మరణించిన నేను ఎలా మాట్లాడుతున్నానని అనుమానం మీకు!

నేను చనిపోలేదు - మరణించాను.

రోజూ మరణిస్తూనే ఉన్నాను.

ఏమిటో నాకూ గజిబిజిగానే ఉంది! నేను మరణించడం ఏమిటి? ఎందుకు మరణించినట్లు? మరణిస్తున్నట్లు?

మృత్యువును తలుచుకుంటూ భయపడని వారిని చూస్తే మృత్యువుకు భయం.

మృత్యువు అంటే భయపడేవారిని మృత్యువు కబళిస్తుంది.

★ ★ ★

ఆరోగ్యం కాస్త గాడి తప్పినప్పుడు ప్రతివ్యక్తి, చనిపోతానేమోనని భయపడతాడు. అదొక అనుమానం. అనుమానం పెనుభూతమై రోగాన్ని మరింత పెంచుతుంది. డాక్టర్లు, మందులు, ఆపసోపాలు. డాక్టర్లు రోగం నయం చేస్తున్నారా! లేక కాలమే రోగాన్ని నయం చేస్తోందా! కొన్ని రోజులు బాధించిన తర్వాత ఏ రోగమైనా తగ్గిపోతుంది. ఏ రోగమైనా మనిషిలో శాశ్వతంగా తిష్టవేయదు.

ప్రకృతి సహజంగానే చాలా రోగాలకు ఔషధం. దీర్ఘరోగాలతో బాధలు పడి, ఏ వైద్యానికీ లొంగడం లేదని, యోగ చికిత్సకు వచ్చేవారితో నా అనుభవాలు అనేకం.

మృత్యువుకు, యోగానికి పడదు. భయం లేని వారిని మృత్యువు బాధించదు. రోగిలో భయం తొలగించి, విశ్వాసం పెంచడం, మృత్యుభయం లేకుండా చేయడం జరగాలి. శరీర స్పృహ ఉన్నంత కాలం రోగం మూలుగుతుంది. మనస్సును దారి మళ్లిస్తే, నిద్ర పుచ్చితే రోగికి బాధ తెలియదు. కనుక మనస్సును నిద్ర పుచ్చినప్పుడు రోగం, బాధ రెండూ తగ్గుతాయి. అప్పుడు మృత్యువు గురించిన భయం మటుమాయమై పోతుంది. రోగం దానంతట అదే తగ్గుతుంది. ఈక్వేషన్ అర్థం కాలేదా? ఆలోచించండి, విశ్లేషించండి. ఇదే సూత్రం! "నేను ఎందుకు మరణించాను! ఎలా మరణించాను" అన్న విషయం తర్వాత చెబుతాను.

మనిషి జీవితం ఎన్ని మలుపులు తిరిగినా, ఎన్ని శిఖరాలు ఎక్కినా మృత్యువుతో అంతమవుతుంది. మృత్యులోయలోకి జారి పడుతుంది. తర్వాత మరొక అద్భుతమైన జీవితం ప్రారంభమవుతుంది. మనిషి జీవితం ఎప్పుడూ అర్థాంతరంగానే ముగుస్తుంది? మృత్యువు 'సశేషం' అన్న గుర్తు వేస్తుంది. మనం 'సమాప్తం' అనుకుంటాం కాని జీవితం ముగింపు ఎప్పుడూ 'సశేషమే'. అందుకే మరోజన్మ. నిశ్శేషంగా ముగిసేవి మహాత్ముల జీవితాలు.

ప్రతి మనిషికి తెలుసు ఈ జీవయాత్ర ఎప్పుడో ఒకరోజు, ఎక్కడో ఒకచోట, ముగుస్తుందని. కాని 'ముగింపు' ఉండదన్న భ్రమతో బ్రతకడమే జీవితం. అనునిత్యం తను దిగవలసిన స్టేషన్ జ్ఞాపకం చేసుకుంటూ జీవించేవానికి భయం లేదు. స్టేషన్‌లో దిగిన తర్వాత, చేరవలసిన గమ్యానికి, నడక సాగించాలని తెలుస్తుంది. కాని గమ్యం తెలియదు, అది అగమ్యం.

జీవితాన్ని సముద్రంతో పోల్చుతారు. సాగర కెరటాల భీభత్సం, ఉధృతం పైపైన. సాగరగర్భం ప్రశాంతంగానే ఉంటుంది. ఏ ఆటుపోటు లుండవు. యోగంతో హృదయ కేంద్రంలోకి చొరబడి, ప్రశాంతిని అనుభవించాలి.

మరణించడం అంటే హృదయ కేంద్రంలోకి నిష్క్రమించడం. యోగంలో రోజూ కొన్ని నిమిషాలు నేను మరణిస్తుంటాను. రోజూ మరణిస్తుంటాను. అంటే ఎలా? ఈ ప్రపంచం గురించి స్పృహ నాకు ఉండదు. నా శరీరం గురించిన స్పృహ పోతుంది. మనస్సు నన్ను వెంటాడదు. ఇక్కడ ఉన్నా ఈ ప్రపంచాన్ని నేను వదలి పోయినపుడు నేను మరణించినట్లే కదా! రోజూ మరణిస్తున్న నేను

దేనికి భయపడాలి. మృత్యువుకా! అదేమిటో నాకు తెలియదు. రోజూ ధ్యానంలో నేను పొందే స్థితి ఏమిటి? నేను చేరుకుంటున్నది ఎక్కడికి? ఆ తర్వాత నా ఆత్మ చేరుకునేదీ అక్కడికే గదా!

యోగంలో లోతులకు వెళ్లినకొద్దీ అనుభూతించడమే తప్ప అనుభవాలు చెప్పడం సాధ్యం కాదు. మనస్సు జాగ్రత్తగా వాటిని మూట కట్టి తెచ్చుకోదు. అసలు మనస్సును వెనకనే వదలి లోతులకు పోతుంటాం. మనస్సు మనల్ని కదలకుండా గమనిస్తుంది తప్ప మన వెంటపడి రాదు. ఆ చీకటి లోతులంటే మనస్సుకు భయం. మనం భయాన్ని వదలి లోపలకి పోతుంటాం. మనస్సును మనం గమనిస్తున్నంత కాలం కొంత భయం ఉంటుంది. భయం వదలిన క్షణంలో మనస్సు నిష్క్రమిస్తుంది. ఆ తర్వాత మనం 'ఆత్మ'గా పయనిస్తాం. ఆ మహా యాత్రంలో మృత్యువు ఎక్కడా కనిపించదు.

యోగి దేహ త్యాగం చేయవలసిన ఘడియను ముందుగా తెలుసుకోగలడు. ఆనందంగా మృత్యువును స్వాగతిస్తాడు. ఐచ్ఛికంగా ప్రాణత్యాగం చేస్తాడు. ఈ భౌతిక శరీరం పనికిరాదని తెలిసినప్పుడు వదలిపెడతాడు. అప్పటికే అతనికి సూక్ష్మ శరీరాలు సిద్ధంగా ఉంటాయి. ఈ శరీరం నుండి నిష్క్రమించి కారణ శరీరంతో యాత్ర కొనసాగిస్తాడు. అతనికి మరణం లేదు. మరో జన్మకో, మరో భౌతిక శరీరానికో బదిలీ కాదు. సూక్ష్మ శరీరాలలోకి మారిపోతాడు. కనుక తను మృత్యుంజయుడు, జీవన్ముక్తుడు అవుతాడు.

***Plenty* - అంటే పూర్ణత్వం. అన్నింటిని పుష్కలంగా సంపాదించడం. మనసు తీరా అనుభవించడం. అప్పుడు ఆత్మ శాంతిస్తుంది. కొత్త కోరికలు చిగుళ్లు వేయకపోవడం, ఉన్న దానితో తృప్తిపడడం - పుష్కలత్వం.**

***Prana* - జీవి మనుగడకు ప్రాణం ముఖ్యం. యోగం వల్ల మహాప్రాణ నిధి నుండి అచ్చమైన ప్రాణం అందుతుంది. కల్మషాలు లేని ప్రాణవాయువు పూర్ణజీవనానికి అపురూప వరప్రసాదం.**

4

చైతన్యం దిశగా ...

మన జీవితాలకు గమ్యం ఏదో మనకు తెలియదు.

అలాంటప్పుడు మనం చేసే యోగానికి గమ్యం ఏమిటో ఎలా చెప్పగలం!

మనం బ్రతుకుతున్న బ్రతుకే అర్థం కావటం లేదు.

అలా నిస్పృహతో కూర్చుంటే మాత్రం అర్థమవుతుందా? జీవితానికి అర్థం ఉంది, యోగసాధనకు పరమార్థం ఉంది. మనకు తెలియనంత మాత్రాన అర్థం లేనట్లా? అర్థం తెలియని జీవితం వ్యర్థం. అర్థం తెలిసి జీవించడంలో, ఒక ప్రయోజనం కోసం జీవించడంలో తృప్తి, ఆనందం ఉంటాయి.

అయితే జీవితానికి గమ్యం ఏది? యోగానికి గమ్యం ఏది?

జీవితానికి గమ్యం చైతన్యం. జీవించడమే జీవిత గమ్యం అని తాత్వికులు చెప్పినా, 'జీవించడం' అన్నది అంత సుళువు కాదు. చచ్చేవరకు బ్రతకడం జీవించడం కాదు, చస్తూ బ్రతకడం అసలు జీవితం అనిపించుకోదు. **విలువల్ని పెంచుకోవడం అసలైన జీవితం. మృత్యువును దూరంగా తరమడం జీవితం. మృత్యువును సైతం జయించడం యోగ లక్ష్యం.**

చైతన్యవంతం కావడంతో జీవితం ముగుస్తుందా? జన్మరాహిత్యం కలుగుతుందా? మోక్షం సిద్ధిస్తుందా? ఈ ప్రశ్నలకు ఎవరూ సరైన సమాధానాలు చెప్పరు. సమాధానాలు ఎవరికి వారుగా వెతుక్కోవలసిందే. ఆ 'వెతకడం' అనేది గొప్ప సాధన. అదే అన్వేషణ. ఎవరి సమాధానాలకూ ఋజువు లుండవు. అసలు సమాధాన పడడం అంటేనే ఆత్మ తృప్తి. ఆత్మకు సరైన ఆలంబన లభించడం. కనుక యోగలక్ష్యం చైతన్యంతో ఆగదు. ఇంకా యింకా ముందుకు సాగుతుంది. కనీసం అనుభూతికి అందించేది యోగం.

చైతన్యం అంటేనే సదా గమనికలో ఉండడం. మనస్సు చేసే 'జాగరణ' చైతన్యం అనిపించుకోదు. అది తెలివిడి మాత్రమే. ఆత్మ జాగృతం అయినపుడు

‘ఎరుక’ చైతన్యంగా భాసిస్తుంది. ఒక వస్తువో, భావమో చైతన్యానికి ఆధారంగా మిగిలి స్ఫూర్తి నిస్తుంది. ఆ పరిణామం, ఆ చైతన్య విస్ఫోటనం యోగం వల్ల మాత్రమే సాధ్యం కనుక యోగానికి అంతటి ప్రశస్తి, ఆదరణ. ఒక పరిణతికి చేరిన తర్వాత యోగం చైతన్యంగా మారుతుంది. అప్పుడు ఒక వస్తువో, భావనో యోగానికి ఆలంబనగా మిగలదు. కేవలం **సంకల్పమే ప్రార్థన అవుతుంది.** ఏదో ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. అది శుద్ధ చైతన్యస్థితి. అది చేతనావర్తం. అయితే ఆ స్థితిలో తనువు ఉండదు, తానూ ఉండదు. తత్వం ఉంటుంది. తత్వం తన్మయ మవుతుంది. అది ఒక స్థితి. దానిని తన్మయస్థితి అనవచ్చు. తాను ఉన్నంత వరకు తన చుట్టూ ప్రపంచం లీలగా మసలుతున్నట్లే అనిపిస్తుంది. రెండవ దశలో తన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం కరిగిపోయి, తాను మాత్రమే లీలగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఆ తర్వాత తానూ లయించి, ఏమీ మిగలని స్థితి ఏర్పడుతుంది. ‘ఆత్మ’ స్పృహ సైతం శూన్యంలో లయించిపోతుంది. అంతా శూన్యమే అయిన స్థితి ఏర్పడుతుంది. అంటే ముందుగా మనం ఏ ఆధారం లేకుండా చైతన్యంలోకి పురోగమించాలి. అది శూన్యానుభవమే అనిపించినా, ‘తన’ స్థితి కనీసం ఎరుకకు అందుతుండాలి.

సాధనలో ఒక వస్తువు లేదా రూపం లేదా భావం ఆధారంగా స్పృహ కోల్పోనంతకాలం అది శుద్ధ చైతన్యం అనిపించుకోదు. అంటే మన అంతర్దృష్టి సైతం ఒక ఆలోచన చుట్టూ, ఒక భావనపైన, ఒక రూపం పరిధిలో ఉంటుంది. అవి దాటి చైతన్యం దగ్గరకు వెళ్లగలగాలి. అది ఆరిజిన్. **యోగంలో శూన్యాన్ని, స్థితిని విడివిడిగా అనుభవించినంత కాలం సంయోగం సాధ్యపడదు. రెంటిని ఒకే సమయంలో అనుభవించగలగాలి. స్థితిలో శూన్యం, శూన్యంలో స్థితి లయిస్తూ, శూన్యస్థితి ఏర్పడాలి.** అంటే మనం పొందే చైతన్యానికి రెండు వైపులా పదును ఉండాలి. అంటే సగుణ, నిర్గుణ స్థితులు ఒకే తాటి మీదికి రావాలి. ఎం.టి.ఎ. అన్నది నిర్గుణం. సి.వి.వి అన్నది సగుణం. మన చైతన్యం ఈ రెండు స్థితులకు వారధి కావాలి. అలా కాక మనం ఒక రూపంపైన, భావం పైన ధ్యాస నిలిపి ఉంచినంతకాలం ధ్యానంలోకి పోలేము. నిర్గుణం కాలేము. యోగంలో సగుణంపైన దృష్టి నిలిపినా, ఆత్మ శూన్యంలో పయనించి నిర్గుణ స్థితికి చేరుతుంది. అదే మాస్టర్ యోగ విశిష్టత.

అది యోగంలో మనం ఎక్కవలసిన మొదటి మెట్టు. రెండవ మెట్టు ఎక్కాలంటే ఆ రెంటిని వదలి పెట్టాలి. అనగా సగుణ, నిర్గుణ ఆవరణలు

రెండూ కరిగిపోయి శూన్యం కావాలి. అదే శుద్ధ చైతన్యస్థితి. అది సాధించడం అంటే యోగం పరాకాష్ట స్థితికి చేరడమే. అప్పుడు అసలైన యోగవిభూతి కలుగుతుంది. యోగం ఏమీ చేయకపోయినా, కొందరు అద్వైతస్థితిని పొంద గలుగుతారు. వారు ఆత్మ జ్ఞానులు. వారికి చైతన్యం మాత్రమే అనుభూత మవుతుంది తప్ప ఆపైన అందవలసిన సగుణ, నిర్గుణ రహిత శూన్యస్థితులు చేరలేరు. ఆ స్థితి యోగసాధన వల్లనే సాధ్యం. అంటే అది చైతన్య పరిణామం. శూన్యంలో లయించి, శూన్యాన్ని జయించి, శూన్యంలోని అంతస్తుల్ని చేరడం. మొదట రెంటినీ గమనిస్తుండడం జరుగుతుంది. తర్వాత రెండింటిని విస్మరించడం సాధ్యపడుతుంది. ఆ తర్వాత చైతన్యంగా మారిపోవడం జరుగుతుంది. సాధారణంగా సాధకుడు రెండు పనులు ఒకేసారి చేయలేడు. చైతన్యంగా ఉంటూనే చైతన్య రహితం కావడం ఎలా అనిపిస్తుంది. ఒక వస్తువు ఉండడం, లేకపోవడం అన్నది ఎలా సాధ్యం. చైతన్యం అలా కాదు. ఉండీ లేని స్థితికి చేరవచ్చు. అదే యోగం.

మనస్సులో ఏ ఆలోచనలు లేనప్పుడు వెంటనే నిద్రవస్తుంది. ఆలోచిస్తున్నా, చేయవలసిన పని ఉన్నా నిద్ర రాదు. అంటే ఒక విధమైన ఎరుక, ఒత్తిడి మనల్ని నిద్రకు దూరంగా ఉంచుతుంది. ఏ ఆలోచనలు లేనపుడు నిద్ర ముంచుకు వస్తుంది. అంటే చైతన్యం లోంచి సుప్త చైతన్యంలోకి జారిపోతాం. **వస్తువు, వస్తుస్థితి స్పృహ, ఆలోచన లేనపుడు సులభంగా, ఇంద్రియాలను దాటి శూన్యాన్ని చేరగలం. అది ఇంద్రియాతీత అభావస్థితి.** ఆ స్థితికి చేరడానికి షార్ట్‌కట్ – దగ్గర దారి మంత్రజపం. ఏ నామం, ఏ మంత్రం ఎక్కువసేపు జపించినా, మనస్సు మొద్దుబారి, చైతన్యం కోల్పోతుంది. దానిని సమాధి అని, తన్మయస్థితి అని భ్రమపడడం సహజం. అది చైతన్యం కానే కాదు. చైతన్యాన్ని నిద్రపుచ్చడం. అది యోగం అనిపించదు. యోగం అంటేనే మత్తు వదలి చైతన్యం పొందడం. శూన్య తీరాలకు ఆత్మను చేర్చగలది చైతన్యం.

ధ్యానం వేరు, ధ్యాన స్థితి వేరు, ధ్యాన చైతన్యం వేరు. ధ్యానంలో మనల్ని మనం సులభంగా మరచిపోతాం. అంటే ధ్యాని లయించి, ధ్యానంగా మారాలి. ధ్యానం మాత్రమే మిగలాలి. దానిని శరీర విస్మృతిగా భావిస్తాం. కాని, ఆత్మ సైతం ఎరుకలో లేకుండా పోవాలి. అంటే చైతన్యం మాత్రమే మిగలాలి. అలా జరగనంతకాలం, 'నేను' అనే శరీర స్పృహ ఉండి తీరుతుంది. 'నేను' అన్న స్పృహ చుట్టూ ప్రపంచం వలయాలు తిరుగుతుంది. కనుక బాహ్య స్పృహను

అంత సులభంగా కోల్పోవడం జరగదు. ఒక అడుగు ముందుకు, రెండడుగులు వెనక్కి వేస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. పరిసరాల స్పృహ పూర్తిగా నశించిపోతే తప్ప లోపలి ద్వారాలు తెరుచుకోవు. అసలు లోపలి వైపుగా పురోగమించడమే జరగదు. బాహ్య స్పృహ పోనంతకాలం అసలైన యోగకార్యం ఆరంభం అయినట్లు కాదు. బాహ్య స్పృహ కోల్పోయిన క్షణంలో ఆత్మ శూన్యంలోకి నిష్క్రమిస్తుంది. అదీ శూన్యమే అవుతుంది. అప్పుడు కలిగే చైతన్యం సత్యం, సహజం, శాశ్వతం.

అదీ యోగం అంటే. యోగానికి అర్థం, పరమార్థం అదే. బాహ్యాంతర సరిహద్దుల్ని అవలీలగా దాటి స్వేచ్ఛ పొందడం, స్వతంత్రంగా పురోగమించడం. ఈ హద్దుల్ని, సరిహద్దుల్ని దాటిపోయినపుడు గమ్యానికి చేరువైనట్లే.

యోగం చేస్తామని వచ్చేవారిని నేను అడిగే ప్రశ్న! "ఎందుకు నీవు ఈ యోగం చేయాలనుకుంటున్నావు? ఏం ఆశించి యోగం చేయాలని అనుకుంటున్నావు? ఇది నీకు తెలిసిన యోగాల వంటిది కాదు. ఇది అగ్ని యోగం. అమృతయోగం కూడా ! కత్తి మీది సాము వంటిది. గాలిలో నడవడం వంటిది. ఇక్కడ నీ కోర్కెలు తీరవు. నీకెవరూ వరాలు ప్రసాదించరు!"

అంత నిష్కర్షగా, నిర్మొహమాటంగా అడుగుతాను. నిర్మోహంతో యోగం చేయదలిస్తేనే ప్రవేశం. అవును. వారు ఏవో ఆశలతో, కోర్కెలతో వచ్చి, అవి తీరకపోతే నిరాశ పడి, నిందిస్తే ఎలా! వారి కోర్కెలన్నీ యోగంలో చేరడం వల్ల నెరవేరతాయా! నాకు తెలియదు. నేను ఎలాంటి హామీలు ఇవ్వలేను. ఎవరి పక్షాన హామీ ఇవ్వను! ఎందరికని హామీ యివ్వగలను! మాస్టర్‌గారి తరఫున హామీ లివ్వడానికి నేనెవర్ని, అసలు నేనెంత? మనశ్శాంతి లేదని, కుటుంబ సమస్యలు వేధిస్తున్నాయని, ఆర్థిక చిక్కులని, అనారోగ్యం అని లక్ష చెబుతారు. అన్నీ యోగం పరిష్కరిస్తుందని ఎలా చెప్పను? ఏ కోరికలు లేకుండా శూన్యంలో దూసుకుపోవడం యోగం. అందుకు ఎందరు సిద్ధంగా ఉంటారు. కొందరికి కొన్ని మేళ్లు జరగవచ్చు. కొన్ని కోర్కెలు నేరవేరవచ్చు. ఆరోగ్యం చక్కబడవచ్చు. వారి సాధన బట్టి, యోగం పట్ల వారు పెంపొందించుకున్న నమ్మకాన్ని బట్టి ఉంటుంది. నా హామీలలో ఉండదు. మంచి జరిగినా, అది నా వల్ల జరిగిందని అనను. "మీరు చక్కగా యోగం చేసుకున్నారు. మాస్టర్‌గారి అనుగ్రహం మీ పైన ప్రసరించింది" అంటాను. నిజానికి అంతేగదా! మధ్య నా ప్రమేయం ఏమిటి? ఎవరికి మాస్టర్‌గారి అనుగ్రహం లభిస్తుందో, నేనెలా చెప్పగలను! యోగలక్ష్యం యోగమే. ఫలితాలు కాదు, సిద్ధులు మహత్తులు కాదు. మిగిలిన యోగాల సంగతి

నాకు తెలియదు. ఈ యోగంలో నాకు తెలిసింది, నేను గట్టిగా నమ్మింది, నేను అనుభవించి, గ్రహించింది మాత్రం చెప్పగలను. అది చైతన్యం కానివ్వండి, శూన్యం కానివ్వండి, ఎవరి అనుభవం వారిది.

యోగం అంటే సమాధి స్థితిలో స్థానువులా ఉండి పోవటం కాదు. నిత్య సత్య చైతన్య స్పృహ. అది చాలా శక్తివంతంగా పనిచేసే టానిక్. అది అమృత తుల్యం. అది మనలో ప్రతి అణువునూ చైతన్య పూర్ణం చేస్తుంది. అది యోగ పరమార్థం. యోగం అంటే మానసిక పరిణామం. మానవ వికాసం. మనిషిని మనీషిగా మార్చగలది యోగం. మానవుని పూర్ణ మానవునిగా తీర్చి దిద్దాలి. పవిత్రుని చేయాలి. ప్రేమతో నింపాలి. యోగం పండి, ప్రతి వ్యక్తి ఒక మహాశక్తి కావాలి. మాస్టర్ కావాలి. మాస్టర్ అంటే అన్నింటిపైన అధికారం సంపాదించడం. తన సంకల్పంతో విజయపథంలో నడిపించడం.

నా దృష్టిలో యోగం ఒక ఆనందహేతువు. యోగం చేస్తున్న వారిలో అసంతృప్తి, అసూయ ఉండకూడదు. అన్ని సమయాలలో ఆనందం, తృప్తి తొణికిస లాడుతుండాలి. కోపి, అసూయాపరుడు, చిటపటలాడేవాడు, చిర్రుబుర్రులాడేవాడు యోగం చేయలేడు. అసూయతో, అసహనంతో, ద్వేషంతో కుళ్లిపోయిన మనస్సు యోగానికి అనర్హం. **నిండు మనస్సు, కల్మషం లేని హృదయం, తనువు, మనస్సు పరానికి అంకితం చేయగల వారికే యోగం.**

యోగం అంటే భగవంతునిపై భారం వేయడం కాదు. దేవుళ్లను ఆరాధించడం కాదు. నివేదనలు, నైవేద్యాలు సమర్పించడం కాదు. హృదయాన్ని పవిత్రం చేసుకుని పరబ్రహ్మను అందులోకి ఆహ్వానించడం. పిచ్చి నమ్మకాలు, ఆచారాలు, పూజలు, ఉపవాసాలు గట్రా వదలిపెట్టాలి. వాటన్నింటిని వదలి పెట్టడమే మొదటి త్యాగం. యోగానికి మత విశ్వాసాలకు సంబంధం ఉండదు.

రేషనల్‌గా ఆలోచించేవారే యోగార్హులు. యోగం అంటే ఏమిటి? ఎవరూ చెప్పరు. చేస్తే యోగం వదలిపెడితే వియోగం. ఎవరి అనుభూతి, అనుభవం వారికి చక్కని పాఠం నేర్పుతుంది. అనుభవాన్ని మించిన విజ్ఞానం లేదు. అనుభూతిని మించిన జ్ఞానం ఉండదు.

అసలు రహస్యం మరొకటి ఉంది. యోగానికి ఇదే పద్ధతి అనిగాని, మార్గమని గాని ఎవరూ ఇదమిత్థంగా చెప్పలేరు. అంచేతనే అన్ని మార్గాల గమ్యం ఒక్కటేనని, పరబ్రహ్మ అని, పరమాత్మ అని, సచ్చిదానందం అని సరిపెట్టు కుంటారు. ఆరంభంలో అందరూ ఏదో ఒక మార్గంలో ప్రయాణం ప్రారంభిస్తారు.

కొంతదూరం వెళ్లాక వెనుతిరిగి చూస్తే వచ్చిన బాట అంతర్ధానమై పోతుంది. వెనుతిరిగి రావడానికి వీలులేని అయోమయం. ఏమైనా సరే ముందుకు సాగవలసిందే. లేదా ఉన్నచోట చతికిల పడాలి. ఎక్కువ మంది ముందుకు పోలేక, వెనక్కి రాలేక త్రిశంకు స్వర్గాన్ని సృష్టించుకుని ఆనందిస్తారు. అదే తమ గమ్యం అని మురిసి పోతుంటారు. ధైర్యం చేసి ఒంటరిగా, స్వతంత్రించి ముందుకు వెళ్లినవారు గమ్యం చేరుకుంటారు. వెనక్కి తిరిగి చూడనేకూడదు. అడుగు తడబడకూడదు, అనుమానం కలగకూడదు, విశ్వాసం సడలకూడదు. ఆ ఒంటరి ప్రయాణంలో సంపాదించుకున్న శక్తులన్నీ నీవే అవుతాయి. కృషి, సాధనల బట్టి ఫలితం దక్కుతుంది.

ఏదో కళ్లు మూసుకుని కూర్చోవడం, శ్వాస బంధించడం యోగం అనిపించు కోదు. నిష్కామ్యంగా చేయాలి. చేయగా చేయగా ఎప్పుడో అతీంద్రియస్థితి అప్రయత్నంగానే ప్రాప్తిస్తుంది. ఏదో అదృశ్యశక్తి పరం వేపు మనల్ని విసిరి వేస్తుంది. అప్పుడు ఉక్కిరి బిక్కిరైపోతాం. ఆ శూన్యం దాటి ఒడ్డున పడడం ఎలాగని ఆలోచించకూడదు. శూన్యంలోకి దూకడమే మన వంతు. శూన్యంలో లయించడం అదే అలవాటు అవుతుంది. ఆ తర్వాత నిజానికి సాధన ఉండదు. ధ్యానం ఉండదు. యోగంలో లయించిన తర్వాత మనలో మిగిలేది యోగస్ఫూర్తి. అదొక విస్ఫోటనం. అది కాంతి మండలం. ఒకసారి అక్కడకు చేరుకున్నవారు వెనుతిరిగి రారు. వెన్ను చూపరు. ఈ ప్రపంచం, ఇక్కడి సుఖాలు పూచికపుల్లతో సమానం అనిపిస్తాయి. అదీ అసలైన జిజ్ఞాస, అదే అసలైన వైరాగ్యం.

నేను - నేను కాదు!

నేను అనే దాని మూలం తెలుసుకోవడం తపస్సు.

కాని 'నేను' అన్నది ఎప్పుడూ ప్రత్యేకంగా ఉండదు. నా నుండి విడిపోయి ఉండదు. అందుకే నేను నేనూ కాదు, నా నుండి నేను వేరు కాదేమో అనిపిస్తుంది. ప్రపంచానికి, నేను భిన్నం కాదు. అన్యమూ కాదు. అయితే ప్రపంచానికి పరిసరాలకు 'నేను' భిన్నంగా మనుగడ సాగించడం, మసలడం ఆధ్యాత్మికం. నేను సృష్టిలో ఒక బిందువును అయి వుండవచ్చు. నన్ను నేను ఒక కేంద్రంగా మలుచుకోవడం అవసరం. సృష్టిలో నా చుట్టు ఉన్న అనేక బిందువులకు నేను కేంద్రం కావాలి. స్వస్వరూపాన్ని యధాతథంగా, భౌతికస్థితికి అందుబాటులో ఉంచడమే మహాత్ముల లక్ష్యమేమో అనిపిస్తుంది.

'నాకు', అంటే 'నేను' అనుకునే కేంద్రానికి, మీకు, లేక మరొకరికి, ఒక సంఘటన జరిగితే, దాని వెనుక విశ్వచైతన్యం, విశ్వచలనం ఏదో ఉండి ఉంటుంది. అన్నింటిలోనూ 'అహం' ప్రతిఫలిస్తుంది. అన్నింటి ప్రతిభ, ప్రతిరూపం నాలోనూ ప్రతిబింబిస్తుంది. అంచేత లోకంలో ఎక్కడ ఏ ప్రమాదం జరిగినా, ప్రమోదం జరిగినా, అది మహాత్ముల్ని కదిలిస్తుంది. మహాత్ముల ఎదలో ప్రతిస్పందిస్తుంది. అది మీకూ, నాకూ రవంత అనుభూతిగా అందినా, అదృష్టవంతులమే అవుతాం.

ప్రతి మనిషి అనేక శక్తుల సంగమం. అనేక స్పందనలకు కేంద్రం. ప్రయత్నిస్తే తానే ఒక నక్షత్రంగా, కాంతిగా, ఒక పూవుగా, తావిగా మారిపోగలడు. రాళ్లల్లో, రప్పల్లో, చెట్టులో, పుట్టలో చైతన్యం వేరు వేరు ప్రమాణాలలో ఉంటుంది. అన్నింటిలో ఉండేది ఒకే చైతన్య స్పందన. అది మనిషిలో సృజనాత్మకత సంతరించు కుంటుంది. అంచేత చైతన్య ప్రతీక అయిన ప్రతి ఆత్మ విశ్వాత్మలోని ఒక రేణువు అవుతుంది. అతీంద్రియతలోనే అసలు విశ్వ రహస్యం ఇమిడి ఉంటుంది. విశ్వం ఒక పెద్ద కాల నాళిక. టిక్ టిక్ మని శ్వాసిస్తూనే ఉంటుంది. ఈ శ్వాసక్రియ మనిషికి, ఇతర జీవులకే కాదు, గ్రహాలకూ ఉంది. విశ్వంలోని ప్రతి గ్రహం శ్వాసిస్తుంది. పెండ్యులం ఆగితే విశ్వం స్తంభిస్తుంది, కాలం స్తంభిస్తుంది. జీవి మరణిస్తుంది. కాని కాలం ఎవరి కోసమూ ఆగదు. వ్యక్తి నశించినా వ్యక్తిత్వం నశించదు. అది చైతన్యమై భాసిస్తుంది. అదే చివరకు ఆత్మగా పరవశిస్తుంది.

సృష్టి ఉన్నంత మాత్రాన సృష్టికర్త ఒకరు ఉండాలని లేదు. పరిణామం వల్ల సృష్టి ఏర్పడి ఉండవచ్చు. పరిణామ కార్యానికి ఒకరి కర్తవ్యం ఉండదు. నిజానికి ప్రపంచం ఎప్పుడూ పరిణామం చెందుతూనే ఉంది. భూగోళం సైతం ఎన్నో మార్పులు చెందింది. ఒకప్పటి భూఖండాలు ఇప్పుడు ఎంతగానో మారాయి. పరిణామానికి ఆది ఉంటుంది కాని అంతం ఉండదు. ఒకవేళ పూర్తిగా లయించినా, నశించినా, అదీ పరిణామమే అవుతుంది. అది సంతత ప్రవాహం. అనంతంగా మార్పుకు లోనవుతూ ఉండడమే పరిణామం. గతితార్కిక నిబద్ధం కాదు పరిణామం. ప్రతి ఆదిలోనే అంతం ఉంటుంది. ప్రతి అంతం మరొక సృష్టికి ఆది అవుతుంది. ఆద్యంతాలు లేనిది పరిణామం. అలాంటి పరిణామమే పరమాత్మ. అంచేతనే మనవారు బ్రహ్మాండమైన పరిణామాన్ని, ఆది అంతం లేని చైతన్యాన్ని బ్రహ్మం అన్నారు. మానవ ప్రజ్ఞకు, మేధకు అందని దాన్ని పరబ్రహ్మ అన్నారు. మేధ అందుకో లేనిది, మేధకు అందనిది సృష్టి రహస్యం. అంతు, దరి

తెలియనిది కనుక 'మాయ' అయింది. మనం సంపూర్ణంగా చూచి, గ్రహించలేని దాన్ని వర్ణించలేం. కనుక మన తెలివి కొలవలేనిదంతా మాయ అవుతోంది. ఒక అణువు రహస్యాన్ని సైతం మనం తెలుసుకోలేం, బ్రహ్మాండ రహస్యం ఎలా తెలుసుకోగలం. అంచేతనే అది బ్రహ్మభేద్యం. బ్రహ్మం మాత్రమే భేదించగలది, భజించగలది. అది సృష్టిమాయ. అణువే కాదు, శక్తీ మన అంచనాలకు అందదు. కనుకనే శక్తి ఆరాధన ఏర్పడ్డది.

మన పరిజ్ఞానం ఒక పరిధిని దాటిపోదు. అలా దాటిపోగలిగితే అది ప్రజ్ఞ అవుతుంది. లేదా ప్రజ్ఞానం అవుతుంది. ఒక స్థితి వరకు ఎంత తపశ్శాలికైనా చీకటి ప్రయాణం అనివార్యం. శూన్యంలో వెతుకులాట తప్పని సరి. నిజానికి శూన్యంలోని అంధకారంలో పయనించడం చాలా కష్టం. చీకటిని చీల్చగల అంతర్దృష్టి ఎంత మందికి ఏర్పడుతుంది.

మహాత్ముల వెతుకులాట దేనికోసం? సృష్టికి మూలమైనదాన్ని, సత్యాన్ని వెదకడం అంటారు. అ సత్యమేదో గ్రహించిన తర్వాత గానీ వారు మహాత్ములని అనిపించుకోరు. లోకంలో ప్రతి పనికి కార్యకారణాలుంటాయి. ప్రకృతి పురుష ద్వంద్వ ప్రవృత్తి సహజాతి సహజం. ఆ రాపిడిలో నుండే విశ్వం ప్రభవిస్తుంది. సృష్టి ఆవిర్భవిస్తుంది. చైతన్యం జాలువారుతుంది. వెలుగు వేడిని ఆశ్రయిస్తుంది. ఏదైతే ప్రపంచ ఆవిర్భావానికి ఆలవాలమైందో, చివరికి 'అది' కావాలనే సృష్టి వాంఛిస్తుంది. అదే ఆది. "తత్ సత్" అదే సంకల్పం. దేనినుండి బయటపడిందో, తిరిగి అందులోకి వెళ్లిపోవాలన్న వాంఛ సహజం. అందుకై అనంతంగా పుడుతూ లయిస్తూ ఉండడమే సంసార చక్రవ్యూహం. ఆ వాంఛ లేకుండా పోవడమే విముక్తి, మోక్షం, జన్మరాహిత్యం. ప్రకృతిలోని ఆటుపోటులు సృష్టి ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు.

వేదాంతం అనే పదం గొప్ప నిరాశ కలిగిస్తుంది. వేద విజ్ఞానానికి చరమ గీతమే వేదాంతం అనిపిస్తుంది. కబుర్లు చెబుతూ పనీపాటూ లేకుండా కాలం వెళ్లబుచ్చడానికి చెప్పే కబుర్లు వేదాంతంగా చలామణీ అవుతోంది. వేదాంతం చెప్పేవారు తాత్వికులు కారు, యోగులూ కారు. ఉత్తి కబుర్ల పోగులు. కాకపోతే వేదాల కొసలు పట్టుకు వేళ్లాడుతూ అన్నీ తెలిసినట్లు ఊసులు చెబుతారు. ఆది శంకరాచార్య అద్వైతంతో వేదాంతం పిచ్చి ముదిరింది. దేశంలో చివరికది దంత వేదాంతంగా మారిపోయింది. యోగం చేసేవారు వేదాంతం చెప్పరు. వేదాల జోలికి పోరు. వేదాంతం పట్టుకు కూర్చోరు. వారిది ప్రాక్టికల్ అవుట్ లుక్.

'సాధన' ఒక్కటే వారికి పట్టుగొమ్మ, ఉపాధి. అనుభవం ఒక్కటే వారికి ప్రమాణం, అనుభూతి మాత్రమే ఆనందహేల. జిజ్ఞాస అన్నది జ్ఞానానికి తొలిమెట్టు. వేదాలను, ఉపనిషత్తులను, యావత్ ఆర్ష విజ్ఞానాన్ని వెనక్కి నెట్టి ఇంపల్స్‌తో, ఆత్మ ప్రేరణతో సత్యాన్వేషణకు ఉపక్రమించి సాధన సాగించేవారు నిజమైన తాత్వికులు. వీరిని మించిన వారు దార్శనికులు. వీరు కొత్త సిద్ధాంతాలు ప్రతిపాదిస్తారు. స్వీయానుభవమే వీరికి పునాది. తమ సిద్ధాంతం చుట్టూ ఒక గిరి గీచి, మందిని పోగు చేసుకుంటారు. తాము ప్రతిపాదించిందే గొప్పదని, పూర్వ సిద్ధాంతాలన్నీ పనికిమాలినవని ప్రచారం చేస్తారు. అలాంటివారు ప్రవక్తలు, దార్శనికులు. అలాంటి వారివల్ల కొత్త మతాలు ఆవిర్భవిస్తుంటాయి. మన మతాలన్నీ మతాల, ముతాల నీడల్లో క్రీడిస్తున్నవే.

కొత్త సిద్ధాంతాలు ప్రతిపాదించేవారు ఎవరైనా స్వంత డబ్బా వాయించుకోక తప్పదు. గొంతు చించుకుని బోధించక తప్పదు. ప్రచారం లేని 'కొత్త' సిద్ధాంతం ఎంత మంచిదైనా నీరు కారిపోతుంది. చెత్త సిద్ధాంతాలైనా ప్రచార మాహాత్మ్యంతో బ్రతికి బట్ట కడతాయి. నిజానికి ఎవరి సిద్ధాంతంలోనూ కొత్తదనం బొత్తిగా కనిపించదు. బాణీ మారుతుంది, స్వరం మారుతుంది. రాగం అదే. ఏ ఇద్దరు మేధావులు ఒక్కలా ఉండరు. ఒక్కలా ఆలోచించరు. ఎవరికి వారే యమునాతీరే. అందరూ సత్యాన్నే ప్రవచిస్తున్నామంటారు కాని, రెండవవాని సత్యాన్ని తాము అంగీకరించరు. కనీసం సహించరు. సానుభూతి చూపరు. అందరిలోనూ వైరుధ్యాలే కనిపిస్తాయి. సామాన్య సాధకుని తల తిరిగి పోతుంది వీరి భాషణలు వింటే, వీరి బోధలు ఆలకిస్తే! 'సత్యం' ఒక్కటే అయినపుడు ఇన్ని వైరుధ్యాలు ఎందుకు ఏర్పడుతున్నట్లు?

ఎవరి సిద్ధాంతాలు నమ్మినా, నమ్మకపోయినా ఆచరించినా, ఆచరించక పోయినా కడకు చేరవలసిన గమ్యం అందరిదీ ఒక్కటే. తెలుసుకోవలసిన సత్యం ఒక్కటే అయినప్పుడు ఎందుకిన్ని సిద్ధాంతాలు, రాద్ధాంతాలు? ఎందుకిన్ని అసూయలు, ద్వేషాలు? ఈ సైద్ధాంతిక విభేదాలు, ఘర్షణలు జిజ్ఞాసాపరునికి మార్గం చూపగలుగుతున్నాయా? లేక అపమార్గం పట్టిస్తున్నాయా? అందుకే, నేను చెప్పేది, మనం ఎవరికి వారుగా సాధన చేసి, మనం దర్శించిన సత్యాన్ని నమ్ముకోవడం ఉత్తమ పద్ధతి.

మట్టిలో పుట్టి, మట్టిలో కలిసిపోయేది మనిషి మాత్రమే కాదు, సృష్టించబడిన ప్రతిది లయించవలసిందే. మట్టిలో కలవదు, పంచభూతాలలో కరిగిపోతుంది,

కలిసిపోతుంది. కనుక నశించినట్లు కాదు. అది పరిణామం. రూపాంతరం చెందడం. అలా కలిసిపోనిది, కరిగిపోనిది జీవం. భౌతికరూపంలో ఉన్న ప్రతిజీవికి ఆధారం జీవం. మనుగడకు ఆధారం జీవం. ఆ జీవం నశించదు. నశించేదాన్ని కొంతకాలం బ్రతికిస్తుంది జీవం. అలా నశింపు లేనిది, శాశ్వతమైనది జీవం. దీనినే బ్రహ్మం అన్నారు.

చిన్నతనంలో 'ఆత్మ' అన్న పేరు వింటే నాకు 'దయ్యం' జ్ఞాపకం వచ్చేది, ఇంగ్లీషులో స్పిరిట్ అంటే దయ్యమా, భూతమా? నాకిప్పటికీ తెలియదు. హోలీ స్పిరిట్ ప్రక్కన ఈవిల్ స్పిరిట్స్ ఉన్నాయి. అంటే దేవతలు, దయ్యాలు అనే అర్థమా? ఈ దయ్యాలకు, దేవతలకు మన ఆత్మలకు సంబంధం ఉందా? ఉంటే అది ఎలాంటి సంబంధం? దయ్యాలున్నాయి నాకు తెలుసు. నా చిన్నతనంలో దయ్యాలు పట్టినవాళ్లను చాలామందిని చూశాను. ఇప్పటికీ దయ్యాలు పట్టినవాళ్లు చాలామంది నా దగ్గరకు వచ్చి ట్రీట్‌మెంట్ చేయించుకుపోతుంటారు. అవి లేవని దబాయించను. అయితే ఈ దయ్యాలు ఆత్మలేనని నమ్ముతాను. రూపం, ఆకారం లేని ఆత్మలు. వాటిలో మంచివి, చెడ్డవీ ఉన్నాయి. మనుషుల్లో మంచివారు, చెడ్డవారు ఉన్నట్లు, దేవుళ్లలో మంచి దేవతలు, క్షుద్ర దేవతలు ఉన్నట్లు, పురుషుల్లో పుణ్య పురుషులు వేరు కదా ! అతివ్రతలు, పతివ్రతలు వేరైనట్లు !

చచ్చిపోయిన మనుషుల ఆత్మలే దయ్యాలు, భూతాలు అవుతాయని చాలా మంది నమ్మకం. జంతువులు ఏవీ చచ్చి దయ్యాలు కావడం మనం వినలేదు. కనుక, మనుషులకు మాత్రమే దయ్యాలుగా మారే అర్హత ఉంది. కనుక, మనుషులకు మాత్రమే 'ఆత్మ' లుంటాయన్న నమ్మకం ఏర్పడ్డది. ఎంతగా ప్రేమించి ముద్దులాడినా చచ్చిపోయిన తర్వాత పెంపుడుకుక్క దయ్యమై పట్టదు.

మన భౌతిక రూపం లోపల స్థిరంగా, అదృశ్యంగా, చైతన్యంగా ఉండేది ఆత్మ. అది ప్రాణం కాదు. అది వేరు. మనిషిలో ఆత్మ స్థావరం ఎక్కడ? అంటే ఎవరూ చెప్పలేరు. అది శరీరానికి ప్రతిరూపం, ప్రతిబింబం కాదు. అదొక చైతన్య జ్వాల. మనిషి చనిపోయిన తర్వాత, తాను ఆశ్రయించిన శరీర రూపాన్నే ఆత్మ స్వీకరిస్తుంది కొంతకాలం. అంచేతనే దయ్యాలు కదలినప్పుడు ఫలానా వ్యక్తి అని మనం పరేంగిత జ్ఞానంతో గ్రహించగలుగుతున్నాం.

'ఆత్మ' లాగా దయ్యంగా మారగలదు, అలాగే దైవంగానూ వర్తించగలదు. అన్ని ఆత్మలు ఎల్లకాలం దయ్యాలుగా ఉండిపోవు. ఏ మహాత్ముల, పుణ్య మూర్తుల అనుగ్రహంతోనే దయ్యం స్వభావం వదలి, 'దైవ' స్వభావాన్ని అందుకుంటాయి.

ఆ తర్వాత వాటికి 'ఆత్మ విముక్తి' లభిస్తుంది. ఈ 'ఆత్మ' కోసమే యోగులు అంగలార్చడం, మహర్షులు వందల, వేల సంవత్సరాలు తపస్సు కొనసాగించడం. ఒక దయ్యమో, దైవమో కావడం కన్న 'ఆత్మోపలబ్ధి' వేరే ఉంది. అది 'ఋషిత్వం'. అది బ్రహ్మత్వం. ఆ రెండు అవతారాలు ఎత్తకుండా మన 'ఆత్మ' సరాసరి ఉన్నత పథాలకు చేరడానికి 'యోగం' సహకరిస్తుంది.

'ఆత్మజ్ఞానం' అలవడిన తర్వాత, మనం మన కోసం చేసుకునేది కొంత ఉంటుంది. పరమాత్మ కోసం చేసేది ఎక్కువ ఉంటుంది. ప్రతి ఆత్మ స్వతంత్ర మైనదే. ఆత్మలు ఎవరికీ ఊడిగం చేయవు. ఆత్మయోగి ఎవరికీ అణగి మణగి ఉండడు. ఏ నిబంధనల్లో బందీ కాడు. ఆత్మ స్వతంత్ర ప్రతిపత్తి కలిగినప్పుడే ప్రగతి సాధిస్తుంది. ప్రతిభను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఆత్మ ఎల్లప్పుడు అనుభవాన్ని, అభ్యుదయాన్ని, పూర్ణత్వాన్ని కోరుతుంది.

మనిషికి చాంచల్యం, లాలస అధికం. లోపల ఉన్న ఆత్మ సుస్థితికి భిన్నంగా, మనిషి అస్థిరత్వం, చంచలత్వం వాంఛిస్తుంటాడు. మనలో ఉన్నది అనంత చైతన్యం. దానిని గుర్తించం. పరిమిత సుఖాలు కోరతాం. ఈ 'ఆత్మ'ను శరీరపరంగా చెప్పుకున్నప్పుడు 'అహం' అవుతోంది. అహం, స్వార్థం వల్ల మనకు మాత్రమే కావాలని వాంఛించడం జరుగుతుంది. **లోపలి ఆత్మ మన ఆధీనంలోకి రానంత కాలం, అంటే ఆత్మను మనం గుర్తించనంత కాలం 'అహం' పెత్తనం చేస్తుంది.** స్వార్థం బుసలు కొడుతుంది.

మనిషి మారుతుంటాడు. మనిషితో పాటు మనస్సు మారుతుంది. లేదా మనస్సును బట్టి మనిషి మారుతుంటాడు, బుద్ధి మారుతుంది. మారనిది ఆత్మ. బుద్ధి వికసిస్తే, ఆత్మ ఆనందిస్తుంది. మారని ఆత్మ మనిషి పుట్టక ముందు, మనిషి మరణించిన తర్వాత ఉండేదే. చావు పుట్టుకలతో ఆత్మ చలించదు, నశించదు. మనస్సు యిచ్చే బుద్ధివల్ల ఆత్మకు వొరిగేదేం ఉండదు. మనస్సును అవతలపెట్టి మనిషి సరాసరి తనను చేరినప్పుడు ఆత్మ తృప్తిపడుతుంది. మనం 'వ్యక్తిత్వం' అంటాం. అది చైతన్యం కాదు. 'ఆత్మ' మేల్కొన్నప్పుడు మనిషిలో కలిగే పరిణామం అసలైన వ్యక్తిత్వం. శరీరం ఎప్పుడూ సుఖాలను కోరుతుంది. ఆత్మ అనుభూతిని, అనుభవాలను కోరుతుంది.

వయస్సును బట్టి మనిషి రూపురేఖల్లో మార్పులు కలిగినట్లే, మనిషి ఆలోచనల్లోనూ మార్పు వస్తుంది. ఆ మార్పుల మధ్య ఒక చిత్రమైన సయోధ్య ఉంటుంది. కాని మారనిది ఆత్మ. ఆత్మ వికసిస్తుంది గానీ పరిణామం చెందదు.

మారదు. అసలైన వ్యక్తిత్వ సూచి 'ఆత్మ'. మనిషిలో వస్తున్న మార్పుల్ని 'ఆత్మ' నిశ్శబ్దంగా గమనిస్తుంది. మృత్యువుకు సైతం లొంగనిది, భయపడనిది ఆత్మ. ఆత్మను తెలుసుకున్నవాడు మృత్యుంజయుడు.

మనం గమనించం కాని, ప్రతి మనిషిలో అగ్ని రగులుతూ ఉంటుంది. అది క్రమంగా జ్వలిస్తుంది. ఏవో నిశ్శబ్ద క్షణాలలో ఆ జ్వాల వేడి మనసుకి తెలుస్తుంది. శబ్దంలోంచి నిశ్శబ్దంలోకి నిష్క్రమించినపుడు ఆ జ్వాల తాలూకు వెలుగు, వేడి అనుభూతమవుతుంది. కాని సామాన్యుడు కష్టపడి దానిని మరచి పోతాడు. జ్ఞాని ఆ మధుర క్షణాలను శాశ్వతం చేసుకుని ఆ వెలుగులో ముందుకు సాగుతాడు. భౌతిక ప్రపంచంలో పోటీ పడేది, భేటీ వేసేది 'ఆత్మ' ప్రతి రూపమైన 'అహం'. భౌతిక సుఖ దుఃఖాలను ఆత్మ 'అహం' కార రూపంలో అనుభవిస్తున్నట్లు నటిస్తుంది, నమ్మిస్తుంది. కానీ అదంతా నటన. 'ఆత్మ'ను డైరెక్టుగా, మనస్సు ఆధారంగా మనం చూడలేం కనుక, అనుభూతిని ఆశ్రయిస్తాం. అదైనా, 'ఆత్మ' జ్ఞానం ఇంతో అంతో ఉంటేనే అనుభూతి ఆనందహేతువు అవుతుంది. ఆ తెలివిడి కలవాడు జ్ఞాని అవుతాడు. మరచినవాడు అజ్ఞానిగా మిగిలి పోతాడు.

కనుక ఆలోచనలు, జ్ఞాపకాలు, ఇంద్రియత అన్నీ వదలి ఆవలి ఒడ్డుకు చేరాలి. ఆంతర్యంలోకి చొచ్చుకు పోవాలి. కోర్కెలు లేని తీరానికి, ఆలోచనలు లేని లోతుకు చేరాలి. అవతలి తీరం నిరామయం, నిర్గుణం. అదే ఆత్మకు స్థావరం అని మనం గట్టిగా చెప్పలేం. ఏమైనా నిశ్శబ్దంగా శూన్యంలో లోతులకు చేరడమే అసలైన మార్గం. అంతర్జ్యోతి వెలువరించే తేజస్సు ఓజస్సుగా మారాలి. అది కాల్చని అగ్ని, వేడిలేని వెలుగు. అది యోగాగ్ని. వెలుగు తేజస్సు, అది చల్లని అగ్నికణం. అది బయట ఎక్కడా ఉండదు. మనలోనే ఉంటుంది. దానిని చేరడానికి ఆధ్యాత్మికత ఒక్కటే 'సారంగమార్గం'.

నేను తప్పిపోయాను !

"నేనెక్కడో తప్పిపోయాను. నన్ను నాకు వెతికి పెట్టండి!" అని మా గురువు గారిని అర్థించాను.

ఆయన చిద్విలాసంగా నవ్వి, "తప్పిపోతే ఫరవాలేదు. తప్పటడుగు వేయలేదులే" అన్నారు.

"నిన్ను నీవే వెతుక్కోవాలయ్యా!" అన్నారు పైగా.

అవి నేను యోగంలో చేరిన కొత్త రోజులు. మా గురువుగారినే సాక్షాత్తు 'మాస్టర్'గా భావించేవాడిని. అసలు మాస్టర్‌గారి 'చిరునామా' నాకు తెలియదు. ప్రత్యక్షంగా నన్ను యోగంలోకి అనుమతించిన గురువుగారే నాకు మాస్టర్ గారు. అదే భావం నాలో బలపడిపోయింది. మా గురువుగారు చాలా మొండి మనిషి, పెంకి ఘటం. అసలు తనను గురువు అని పిలవనిచ్చేవారు కాదు. కాని నేను అంతకంటె మొండిగా వాదించి, పెంకి సమాధానాలు చెప్పి, నవ్వించి, కవ్వించి ఆయన్ని లైన్లో పెట్టి 'గురూజీ' అని పిలిచేవాడిని.

గమ్మత్తేమిటంటే నేను మొదటి నుండి సిన్సియర్‌గానే యోగం చేస్తున్నాను అనుకునేవాడిని. కాని, ఏ మాత్రం ముందుకు పోతున్నదీ తెలిసేది కాదు. అప్పట్లో నా యోగ సాధన వల్ల నా సమస్యలన్నీ తీరిపోతాయని, ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగవు తుందని, ఆరోగ్యం చక్కబడుతుందని కలలు కనేవాడిని. వాటికీ యోగానికి సంబంధం ఉంటే ఉండవచ్చు గానీ, అందరికీ అన్ని సమస్యలు పరిష్కారం అవుతాయని చెప్పలేం. నా వరకు సమస్యలు నన్ను భయపెట్టడం తగ్గింది. లేదా, నేను కష్టాలకు అలవాటుపడి పడి అలా అనుకున్నానేమో! ఏది ఏమైనా యోగంతో కుటుంబ సమస్యల్ని, నా దారిద్ర్యాన్ని ముడిపెట్టకూడదని నిర్ణయించుకున్నాను. అప్పటినుండి యోగం నిత్యకృత్యమైంది. ఏ ఇతర సమస్యల్ని యోగంతో ముడివేయ రాదని నిర్ణయించుకున్నాను. యోగం యోగం కొరకే హాయిగా ఉంది తర్వాత.

యోగం చేస్తున్నంత మాత్రాన ప్రతి సాధకుడు మహా యోగి అయిపోడు. ఒక మంచి శిష్యుడు కావడమూ కష్టమే. సాధకుడు 'సాధన'కే పరిమితం. నా ఉద్దేశ్యంలో 'డిసైపుల్' అంటే శిష్యుడని కాదు – డిసిప్లిన్ పాటించేవాడని. గురువుకు శిష్యులుంటారు. ఒక గురువు తయారైతే శిష్య పరమాణువులు చాల మంది పోగవుతారు. శిష్యులు లభిస్తే ఎవరైనా గురువు అయిపోవచ్చు. డిసైపుల్ అయినవాడికి డిసిప్లిన్ ముఖ్యం. అదీ సెల్ఫ్ డిసిప్లిన్ అయివుండాలికాని సెల్ఫిష్ డిసిప్లిన్, సెల్ఫ్‌లెస్ డిసిప్లిన్ కాకూడదు. సెల్ఫిష్ అంటే స్వార్థపూరితం. సెల్ఫ్‌లెస్ అంటే ఆత్మకు ఆమడల దూరం. సెల్ఫ్ డిసిప్లిన్ ఒకరు నియంత్రించేది కాదు. నియమించేది కాదు. నేను మొదటినుండి నా నియమాలు నేను ఏర్పరచుకున్నాను. వాటినే పాటిస్తాను. నాపై ఇతరుల నియంత్రణ నాకు నచ్చదు.

యోగమిత్రులను సాటి సాధకులుగా భావించడం, సంభావించడం నా కిష్టం! ఎవరినీ నా శిష్యులని చెప్పను. అలా చెప్పుకోనివ్వను! అందరూ నా

లాగా, స్వతంత్రంగా పైకి ఎదగాలన్నదే నా సంకల్పం. సాధకులందరికీ ఆ స్వేచ్ఛ ఉంది. అలా స్వేచ్ఛగా, స్వతంత్రంగా ఉన్నప్పుడే ఎదుగుదల ఉంటుందని నా అభిప్రాయం. యోగం కోసం వచ్చేవారిలో చిన్నవారుంటారు, పెద్దవారుంటారు, అమాయకులుంటారు, అతితెలివిగల వారుంటారు. నా కంటే ఎక్కువ చదువుకున్న వారుంటారు, వయస్సులో పెద్దవారుంటారు.

"మిమ్మల్ని ఎలా పిలవాలి స్వామీ! గురువుగారు అనాలా? మాస్టర్ అనాలా!" అని అడుగుతుంటారు.

"మీ ఇష్టం! ఎలా పిలిచినా ఫరవాలేదు. పేరుతో పిలవడం సంప్రదాయం కాదు, ధర్మం కాదు. తల్లిదండ్రుల్ని, గురువుల్ని, మేనమామల్ని పేర్లతో పిలవకూడదు. వాళ్లు గురువుగా భావించినా, మాస్టర్ అని పిలిచినా నాకు వొరిగేది లేదు. అది వారి వారి ఇష్టం. వారి సంస్కారం. ఎదురుగా ఉన్నప్పుడు 'గురువుగారు' అని అతి వినయం ప్రదర్శించి చాటుగా, 'ఆయనకేం తెలుసు లే' అని విమర్శించే వారు అసలు పిలవకపోవడమే మంచిది. అందుకే డిసైపుల్ అన్నాను. డిసిప్లిన్ పాటిస్తే చాలు.

"యోగంలో చేరినంత మాత్రాన మహా సాధకులు అవరు" అన్నాను కదూ! మంచి సాధకులు కాలేనివారు గురువు లెలా కాగలరు? నిజం చెప్పాలంటే 'యోగం' కోసం వచ్చేవారు నూటికి పదిమంది ఉండరు. 'రోగం' మిషతో వస్తుంటారు. రోగం తగ్గాక 'యోగం' పట్టుకుంటుంది. ఆ తర్వాత యోగాన్ని వదలిపెట్టరు. రోగాలు దరికి రావు కదా! తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ ఫలితాలు పొందవచ్చునన్న ధీమాతో వస్తారు. 'ఫలితాలు' అంటే లాభాలు వీరి భావనలో. వారి కోరికలన్నీ ఎటుగూడి తీరవు. కొన్నింటికి పరిష్కారం లభించవచ్చు. అప్పుడు వీరికి 'యోగం' చప్పగా అనిపిస్తుంది. యోగం పట్ల శ్రద్ధ తగ్గుతుంది. డిసిప్లిన్ కుంటినడక నడుస్తుంది.

నా వద్దకు వచ్చేవారంతా శుద్ధ చరితులని, పరిశుద్ధాత్మలని నేను చెప్పను. అలాంటివారు వేరొక చోటుకి పోరు. వచ్చే వారిలో తాగుబోతులు, తిరుగుబోతులు, వగరుబోతులు ఉంటారు. ఎవరిని ఎలా మలుపు తిప్పాలో నా యిష్టం. వారి లోపాల్ని ఎత్తి చూపి ప్రయోజనం లేదు. ఎవరి లోపాలు వారికి తెలుసు. మరొకరు వేలెత్తి చూపడం అనవసరం. అందులో మారలేని వారు వగరుబోతులు. తమకు అంతా తెలుసుననే అహంకారం వారిది. అన్నీ తెలిసినట్లే మాట్లాడతారు. నాకంటే తాము మరొక మెట్టు పైన ఉన్నామనుకుంటారు. ఆ అహంకారం నాకు బొత్తిగా

గిట్టదు. అంచేతనే నేనెవరిని శిష్యులుగా ఒప్పుకోను. నా మనస్తత్వానికి, ప్రవర్తనకు, పద్ధతికి సరితూగేవారే నాకు మిత్రులు కాగలరు. అంటే అడుగు తడబడకుండా నా మార్గంలో నడవగలగాలి. నాకన్న ముందు నడిచినా సంతోషమే.

నేను అర్థం చేసుకున్నంతలో సాధకులలో మూడురకాల వారు కనిపిస్తున్నారు:

మొదటిరకం : కేవలం ఆసక్తి కలవారు. వీరు చదవరు, యోగం గురించి తెలుసుకోరు. ఆసక్తి మాత్రం ఉంటుంది. ఎక్కడో ఎవరో చెబితే మనసు పడి వస్తారు. తీరా వచ్చాక అడుగుతారు, అసలు యోగం అంటే ఏమిటండీ? యోగం చేయడం వల్ల ఏం లాభం? డబ్బు సంపాదించవచ్చా? కోరికలు తీరతాయా? ఇలాంటి ప్రశ్నలు సంధిస్తారు. వారిని సమాధాన పరచడం మన శక్తికి మించిన పని. ఏం చెప్పినా, ఎంత చెప్పినా, అలాంటి వారిని నమ్మించలేం, మెప్పించలేం! మాస్టర్ అంటారేం? గురువు అని కదా అనాలి. వారి ప్రవర్తన అసలు నచ్చదు. కనీస మర్యాద, సభ్యత పాటించరు. కిరాణాషాపులో వస్తువు బేరం చేసినట్లు యోగం బేరం చేస్తారు. మాస్టర్ యోగం గొప్పది అని ఎవరో చెప్పగా విని ఉంటారు. ఏవో మిరకల్స్, మహత్తులు జరుగుతాయన్న ఆశ. "మీ యోగం చేస్తే విభూది రాలుతుందా? ఉంగరాలు, శివలింగాలు సృష్టించవచ్చా?" అన్నీ పిచ్చి ప్రశ్నలు. జబ్బులు తగ్గుతాయన్నది వీరికి పెద్ద ఆకర్షణ. లక్షలు ఖర్చు పెట్టినా తగ్గని జబ్బులు ఇక్కడ సులభంగా తగ్గుతాయా? వీరికి ఆలోచన నిలకడగా ఉండదు. విశ్వాసం కలగదు. అలాంటి వారిని సానుభూతితో యోగంలో చేర్చుకున్నా, నాలుగు కాలాలపాటు నిలబడరు. వీరిలో మనోనిగ్రహం, సిన్సియారిటీ లోపించిన కారణంగా ఎన్ని సంవత్సరాలు సాధన చేసినా ఫలితం కనిపించదు. అనితర సాధ్యమైన వినయవిధేయతలు, భక్తి శ్రద్ధలు కనబరుస్తారు. అది నటనో, సహజ గుణమో ఓ పట్టాన అర్థం కాదు. వీరు తమని మోసగించుకోవడమే కాక గురువుల్ని సైతం మోసగిస్తుంటారు. అలాంటి వారు యోగంలో నిలబడరు. నాలుగురోజులు వ్యవధి కనిపిస్తే చాలు మరొకరి వద్దకు పరుగుతీస్తారు. అక్కడా నిలబడరు. విత్తనం భూమిలో నాటతారు. మొలకెత్తే వరకు ఓపిక పట్టరు. అక్కడ నేల బాగులేదని, మరొక తావున నాటతారు. రోజూ పెళ్లగించి చూస్తుంటారు. ఆ గింజలు ఎప్పటికీ మొలకెత్తవు.

రెండవ రకం సాధకులు పైవారి కన్న కొంత మేలు. మొదటిరకం వారు ఆరంభశూరులు. ఆర్భాటపరులు. వచ్చినంత వేగంగా నిష్క్రమిస్తుంటారు. రెండవ

రకం వారు కాస్త జిజ్ఞాస కలవారై ఉంటారు. యోగంపట్ల కొంత అవగాహన ఉంటుంది. సిన్సియర్‌గానే వస్తారు. కేవలం జిజ్ఞాసవల్ల సాధించేది తక్కువ. వీరికి విషయ పరిజ్ఞానం చాలు. లోగడ ఎక్కడో చదివి తెలుసుకున్న దానితో పోల్చి తృప్తిపడి, 'మంచి యోగమే. బావుంది' అని ఒక సర్టిఫికెట్ యిస్తారు. సాధనకు ఉపక్రమించినా వీరిలో పాత వాసనలు పోవు. చాటుగా, మాటుగా పూజలు, వ్రతాలు కొనసాగిస్తారు. సాధన చేస్తూ వద్దన్నవన్నీ చేస్తూ రెంటికీ చెడ్డ రేవడులవు తుంటారు.

యోగం సమర్పణ కోరుతుంది. పూర్తిగా ఆత్మ సమర్పణ చేసుకోగలగాలి. టోటల్ సరెండర్, కేవలం డెడికేషన్ చాలదు. సిన్సియారిటీ సరిపోదు. చదువుకున్న వారు టోటల్‌గా సరెండర్ కారు. వారికి 'ఈగో' అడ్డు నిలుస్తుంది. సాధకునికి ఏ అవగుణాలు ఉండకూడదో, చాలామంది చదువుకున్నవారిలో అవే ఉంటాయి. ఓ పట్టాన వారు తమ అహాన్ని వదులుకోలేరు. గురువుకన్న తమకే ఎక్కువ చదువున్నదని, తమకే ఎక్కువగా తెలుసుననీ అనుకుంటారు. అవసరార్థం భక్తి ప్రపత్తులు ప్రదర్శిస్తుంటారు. కాస్త చాటు కాగానే గురువునే విమర్శిస్తారు. అహంకారం వదులుకోలేక, పొగరు తగ్గక అలాంటి వారు అడుగడుగునా కష్టాలు, బాధలు కొని తెచ్చుకుంటారు. వారి నెగెటివ్ ఆలోచనలే వారికి శాపాలు. తెగ ఆలోచిస్తారు. అసలు యోగసాధనకు ఆలోచన పనికిరాదు. తెలివి, మేధస్సు అవసరం లేదు. ఆత్మ కోరేది స్వచ్ఛత, సమర్పణ. ఇలాంటి వారు మంచి వక్తలు కాగలరు. కాని మంచి సాధకులు మాత్రం కాలేరు. అన్నీ తెలిసినట్లు యోగో పన్యాసాలు చేస్తారు. అంటే ఏమిటి? జిజ్ఞాస మాత్రం కలవారు సాధన చేసేటంత వరకు అనుభవాన్ని పొందలేరు కనుక యోగపరంగా సాధించేది ఏమీ ఉండదు. ఆత్మపరంగా అనుభూతించేదీ ఉండదు.

మూడవరకం వారు అసలు సిసలైన సాధకులు. వీరిని ముముక్షువులు అంటారు. వీరికి ప్రాపంచికమైన కోరికలు, లాలసలు ఉండవు. పరాన్ని మాత్రం కాంక్షిస్తారు. జన్మరాహిత్యం ఒక్కటే వీరి గమ్యం. అనేక జన్మలలో విసిగిపోయి, ఆత్మ సంస్కారం పొంది గురువుల్ని ఆశ్రయిస్తారు. వీరికి గురువు నామమాత్రమే. ఆత్మ గురువును దర్శించడానికి లౌకికంగా ఒక గురువును ఆశ్రయిస్తారు. ఒక గురువు మరొక గురువుకు ఆత్మానుబంధం ఉంటుంది. వీరికి సుఖాలు, ఆనందాలు పట్టవు. ప్రపంచంలో బ్రతుకుతున్నా, బ్రతుక్కి విలువ ఇవ్వరు. ఈ మానవ జీవితం అశాశ్వతం అన్న ధోరణి అలవడుతుంది. గృహస్థ జీవితం గడుపుతున్నా ముక్తికాంతను ఆరాధిస్తుంటారు. వైరాగ్యంతో జీవిస్తారు.

ఈ ముముక్షువుల్లోనూ మూడు శ్రేణు లున్నాయి. మొదటి శ్రేణి వారు సంసార పక్షంగా జీవిస్తూ, తామరాకుపై నీటిబొట్టువలె, అంటీ ముట్టనట్లు కాలం గడుపుతుంటారు. వీరు సహజ కర్మయోగులు. ధర్మంగా జీవిస్తూ, సత్యాన్ని ఆరాధిస్తుంటారు. వీరు సత్యం దాపులకు సులభంగా చేరుకుంటారు. అయినా పూర్ణత్వం సాధించలేరు. కొంత కర్మశేషం మిగిలి ఉంటుంది. మరో జన్మలోగాని పూర్ణపురుషులు కారు. కారణం, వీరిలో కొంత ప్రతికూలత మిగిలి ఉండటం వల్ల. వీరి వైరాగ్యంలో ప్రపంచంపై రోత, అయిష్టం కనిపిస్తాయి. ప్రేమ బొత్తిగా కరువవుతుంది. పూర్ణత్వానికి పవిత్ర ప్రేమ ఎంతో అవసరం. వీరికి మనశ్శాంతి ఉండదు. ఎప్పుడూ చికాకు, అసహనం, అసంతృప్తి, మానసిక అలజడి, అసహిష్ణుత కారణంగా టెన్షన్‌కు లోనవుతుంటారు. అది క్రమంగా అసూయకు దారి తీస్తుంది. మానసికమైన ఒత్తిడితో చేసే యోగసాధన వల్ల మనశ్శాంతి లభించదు. ఆరోగ్యంగానూ ఉండలేరు. యోగం చేస్తూనే ఏవేవో రోగాలతో బాధ పడుతుంటారు. అవి కర్మశేషాలని సరిపుచ్చుకుంటారు. అసలు కారణం మానసిక వ్యాకులత, అసూయ, అసహిష్ణత. అహంకారాన్ని వదలుకుంటే తప్ప అలాంటి ప్ర'బుద్ధులకు' బుద్ధి కలగ రాదు. అహంకారం ముసుగు తొలగితే వీరు గమ్యం చేరుకున్నట్లే.

రెండవ శ్రేణి ముముక్షువులు రెండు వంతుల కాలాన్ని సాధనకు అంకితం చేస్తారు. వీరికి మిగత ప్రపంచం పట్టదు. తాము, తమ సాధన, తపస్సు, సమాధి, ఆనందం అవే. పరమ ప్రశాంతంగా జీవిస్తారు. ఏదీ కోరరు. అన్నాహారాలు లేకపోయినా దిగులు పడరు. ఆశ్రమాలకు అంకితమై ఏకాంతంగా తపస్సు కొనసాగిస్తుంటారు. వీరు జ్ఞానులు, తపస్సంపన్నులు. శూన్యంలో సంచరిస్తుంటారు. వీరి దగ్గరకు వెళ్లిన వారిని శూన్యంలోకి లాగి, ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తారు. అలాంటి వారి శిష్యరికం చేసిన వారు వారి స్థాయికి ఎదగలేరు. ఆ మహాత్ములకు సేవలు చేసి కరిగి పోతుంటారు. అలాంటి వారి దగ్గరకు చేరడం అంటే సింహం బోనులో తల దూర్చడమే. వీరి కన్న మొదటి రకం ముముక్షువులు కొంత మేలు. వీరు ప్రాపంచిక జీవనం సాగిస్తూనే, ముప్పాతిక కాలాన్ని యోగానికి, లోక కళ్యాణానికి నిస్వార్థంగా ఉపయోగిస్తుంటారు. ఇంతో అంతో సాటి వారికి మేలు చేస్తారు. మంచికి సహాయపడతారు. నిరాడంబరంగా, అజ్ఞాతంగా జీవిస్తూ విశ్వ పరిణా మానికి తమ వంతు సహాయం అందిస్తారు. వీరు ప్రశాంతంగా జీవిస్తుంటారు. వీరు సహజ యోగ జీవనులు.

మూడవ రకం ముముక్షువుల్ని కారణ జన్ములనవచ్చు. వీరు మహర్షులుగా జన్మిస్తుంటారు. బాల్యంలోనే సర్వసంగ పరిత్యాగం చేసి ఈశ్వరుని అన్వేషిస్తూ తపస్సు కొనసాగిస్తారు. వీరికి ప్రాపంచికమైన బంధాలుండవు. అలాగే ఒక గురువు అండదండలు గాని, అనుగ్రహం గాని వీరికి అవసరం ఉండదు. వీరు సరాసరి ఆత్మ గురువును ఆశ్రయిస్తారు. ఆత్మ సాక్షాత్కారం పొందుతారు. ఆత్మానందంలో అనుక్షణం ఓలలాడుతుంటారు. వీరు జ్ఞానులు. చదువు సంధ్యలు పెద్దగా లేకపోయినా, జ్ఞానంతో ప్రకాశిస్తుంటారు. వీరు ఎలాంటి శక్తులు, సిద్ధులు వాంఛించరు. ఉన్నా ప్రదర్శించరు. జనాల్ని ఆకర్షించే ప్రయత్నం చేయరు. విరాగులుగా జీవిస్తుంటారు. తమని ఆశ్రయించిన వారికి హితోపదేశం చేసి సన్మార్గంలో నడవడానికి సహకరిస్తారు. తాము గురువులమని చెప్పుకోరు. వారు కారణజన్ములు, జీవన్ముకులు.

ఏ రంగంలోనైనా విజయం సాధించడానికి పట్టుదల, కృషి అవసరం. యోగంలో ఆ కృషినే సాధన అంటాం. దీక్ష, దక్షత ఎక్కడైనా అవసరమే. పనిలో సాధనలో పూర్తిగా లీనం అయినవారే విజయం సాధిస్తారు. సిన్సియారిటీ అన్నది మాటలలో కాక ఆచరణలో కనిపించాలి. అలా కనిపించాలంటే చేసే పనిలో పూర్తిగా నిమగ్నం కావాలి. సిన్సియర్‌గా ఉండడం అంటే సీరియస్‌గా ఉండి చిటపటలాడడం కాదు. పని విషయంలో సిన్సియర్‌గా ఉండాలంటే నవ్వకూడదని, ఆనందంగా ఉండకూడదని రూల్ లేదు. 'అహంకారం' దగ్గరకు రాకుండా ఉంటే ఎవరైనా గౌరవిస్తారు. స్నేహం చేస్తారు.

స్వామీజీలు, సాధువులు చాలా సీరియస్‌గా ఉంటారు. కాషాయంలో ఎరుపు కలిసి ఉంటుంది. ఎరుపు కోపానికి, రౌద్రానికి చిహ్నం. కాషాయం ధరిస్తే కాస్త ఉగ్రత్వం తప్పదు. యోగికి వేషం ముఖ్యం కాదు. ఆత్మ 'సమర్పణ' చేసుకోగలిగితే అహంకారం తగ్గిపోతుంది. అహంకారంతో కోర్కెలు బుస కొడతాయి. అహంకారం నశించినప్పుడు నిరాశపడడం ఉండదు.

మన విజయం మన చేతుల్లోనే ఉంది. మన అపజయం మన లోపాల్లోనే ఉంటుంది.

ఈ జన్మకు ఇంతేనా?

సామాన్యులు బ్రతికినంత కాలం చస్తుంటారు.

మహాత్ములు మరణం తర్వాత జీవిస్తారు.

యోగి బ్రతుకు ప్రమిదల్లో ఆశాజ్యోతుల్ని వెలిగిస్తాడు.

భయం ఎంత చెడ్డది? అనుమానం భయానికి అసలు కారణం? ఈ జన్మకు ఇంతేనా అన్నది నైరాశ్యపు జీమూతం. ప్రతి అనుభవం వెనుక యోగాభివృద్ధి ఉంటుంది. దానిని గుర్తించక పోవడంవల్ల అనుమానం, అపార్థం చేసుకోవడం వల్ల భయం కలుగుతుంటాయి.

యోగంలో మొదటి మెట్టు ఎక్కగానే శరీర స్పృహ పోతుంది. శరీర స్పృహ ఉన్నంత కాలం మనం చేసే యోగం, ప్రాథమిక స్థితిలో ఉన్నట్లే. శరీరం లేనట్లు తోచిందీ అంటే శూన్యం మన శరీరాన్ని తనలో కలుపుకున్నట్లు. ఒక విధంగా మనం శూన్యంలో లయించినట్లు. అదే గొప్ప అనుభవం. అది మృత్యుతీరమేమో నన్న అనుమానం పొటమరిస్తుంది. అనుమానం భయంగా మారి, సాధకుని ముందుకు పోనివ్వదు. నా శరీరం నాకు దక్కదేమోనన్న భయం. ఎంత మమకారం నశించి లయించిపోయే శరీరంపైన! అక్కడే చాలామంది సాధకులు ఆగిపోవడం, యోగానికి గుడ్‌బై చెప్పడం జరుగుతుంది.

భయం వీడి ముందుకు సాగాలి. శూన్యస్థితి మొదట భయాన్ని కలిగిస్తుంది. తప్పదు. అది అలవాటు లేని అనుభవం, ఊహించని అనుభవం కదా! అంతరాంత రాల్లో అది మృత్యువు నీడలా కదలాడుతుంది. అసలు మృత్యువంటే శూన్యమే. శూన్యంలో శాశ్వతంగా కలిసిపోవడమే! ఉన్నది అనుకున్న శరీరం లేకుండా పోవడం. 'నాది' అనుకున్న శరీరం బూడిదగా మారడం! అదే గదా మృత్యువు. అలా యోగంతో శూన్యంలో విహరించడం కాస్త కాస్త అలవాటు చేసుకుంటే భయమూ కలగదు, మృత్యు భయమూ ఉండదు. శూన్యంలో శూన్యంగా ఆత్మ లయించడమే ఆత్మ సాక్షాత్కారం. ఆత్మ అనేది వేరుగా ఒక రూపంలో కనిపించదు– అనుభూతించడమే తప్ప. 'తన' తత్త్వం అంతరించడమే భగవత్తత్వ ఆవిష్కరణ. అదే సత్యం.

ఒక శ్వాసకు మరో శ్వాసకు మధ్య ఏర్పడే విరామం శూన్యమే కదా! ఆ విరామం అనంతంగా పెరగడమే మృత్యువు. మనం శూన్యమై, ఆ శూన్యంలో పరాశక్తి ఏదో ప్రవేశించినప్పుడు భయం కలుగుతుంది. ఒక్కరోజులో ఎవరికీ అలాంటి స్థితి రాదు. కొన్ని రోజులు, నెలలపాటు సంఘర్షణ జరుగుతూ ఉంటుంది. సంఘర్షణ పాజిటివ్, నెగిటివ్ భావాల మధ్యన. నెగెటివిటీది పై చేయి అయినప్పుడు భయం ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తుంది. యోగసాధనకు సవాలక్ష ఆటంకాలు కలిగిస్తుంది.

యోగంలో పైకి రాదలచినవారు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు కొన్ని ఉన్నాయి. అహంకారం వదలుకోవడం మొదటిది. తర్వాత అసూయ, ద్వేషం, కోపం, అనుమానం దగ్గరకు రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి. వాటిని ఎంత వేగంగా నిగ్రహించుకుంటే అంత మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. అవి ఉన్నంతకాలం యోగంలో ప్రగతి కనిపించదు. ఆరంభంలో అనుమానం మనిషిని నిరోధిస్తుంది! ఈ యోగం నిజంగా మంచిదా? వేరే మార్గంలో అయితే సత్వర ఫలితాలు కలుగుతాయేమో! ఈ గురువు గట్టివాడా? చూస్తే అంత సమర్థుడు అనిపించటం లేదే. ఇలాంటివి లోపల పురుగుల్లా తొలిచే అనుమానాలు. చిత్త వృత్తి నిరోధం తర్వాతి మాట. ముందర ఈ చిత్త చాంచల్యం మాటేమిటి? ఉన్నవాటిని గుర్తించే సంస్కారం లేకపోవడం. లేనివాటిని ఉన్నట్లు ఊహించుకుని వెనకడుగు వేయడం. ఎవరి గురించో విని, అలాంటి శక్తులు తనకు కలగాలని కోరడం పెద్ద తప్పు. వారికి ఆ సిద్ధులు, శక్తులు కోరితే వచ్చినవి కావని గ్రహించాలి. ఆలోచనలు వస్తుంటాయి. ముందు వాటిని కంట్రోల్ చేయడం అలవరచుకోవాలి.

భయానికి మరొక కారణం పిరికితనం. ప్రతికూల ఆలోచనలు నిద్రలేమికి కారణం. భయానికి హేతువు పిరికితనం. పిరికితనానికి కారణం చేయకూడని పనులు చేయడం. దానిని ఇతరులు గమనించారన్న భయం. అణచిపెట్టిన కొద్దీ భయం మరీ ఎక్కువవుతుంది. తనపైన, తన శక్తిపైన తన ప్రయోజకత్వం పైన 'అతి' నమ్మకం వల్ల అహంకారం పెరిగి, ఇతరులపై అవిశ్వాసానికి దారితీస్తుంది.

ఒక్క ఉదాహరణ చూద్దాం. తెలిసో, తెలియకో మీరు ఎవరికైనా ట్రీట్ చేస్తారనుకుందాం. ఎలా ట్రీట్ చేయాలో నిజంగా మీకు తెలియదు. అవతల బాధ పడుతున్న వ్యక్తి మీకు బంధువో, మిత్రుడో అయివుంటాడు. ప్రార్థన చేశారు. ఆ వ్యక్తికి జబ్బు తగ్గింది. ఫలితంగా మీకు నీరసం పట్టుకుంది. మీ మహత్తర యోగశక్తి మాస్టర్ గారో, గురువుగారో లాగేసుకున్నారని అనుమానిస్తే, మీ శక్తి యావత్తు ఆ రోగి లాక్కున్నాడని భయపడితే! అదీ అనుమానమే. అసలు మీలో ఏదో యోగశక్తి పేరుకు పోయిందన్న అహంభావం అందుకు కారణం కాదా? దానిని ప్రయోగించి మీరు గొప్ప యోగి అని పేరు సంపాదించాలన్న స్వార్థపుటాలోచన మరో కారణం కాదా! అసలు మీలో అదనపు శక్తి ఉందని ఎలా అనుకున్నారు? అది ఒక నమ్మకం, పోనీ అనుమానం. ఆ నమ్మకం కలిగించింది అహంకారం! ఇతరులకన్న మీరు గొప్ప అన్న స్వాతిశయభావన. అది మీ స్వార్జితమైతే ఎవరూ దానిని తస్కరించరు. అది మీ సొంతం కాదు

గనుక. అది ఎవరో అనుగ్రహించింది కనుక, పోయినా దిగులుపడ నవసరం లేదు. ఆ శక్తి మీలోకి ఎలా వచ్చి చేరింది మీకే తెలియదు. గురువు అనుగ్రహం లేకుండా ఏ సాధకునిలోకి శక్తిపాతం అంతవేగంగా జరగదని నా అభిప్రాయం. నా అనుభవం కూడా అదే. గురువు సంకల్పమాత్రంచే తనలోని శక్తిని ఎవరికైనా బదిలీ చేయగలడు. అంత మాత్రాన ఆయనలోని శక్తి ఏ మాత్రం నష్టం కాదు. తగ్గిపోదు. ఇచ్చిన కొద్దీ పదింతలుగా పెరగడం యోగశక్తి లక్షణం. తీసుకోగలిగిన వారికి యోగపూర్ణత్వం సిద్ధిస్తుంది. అందుకే గురువు సమక్షంలో కొంచెంసేపు గడపినా చాలు, కొత్త ఉత్సాహం, ఆనందం కలుగుతుంది. సమస్యలు విడిపోతాయి. కొత్త ఎనర్జీ వచ్చి చేరుతుంది. అడగక పోయినా ఆ పని జరుగుతుంది. అంచేతనే వీలైనప్పుడెల్లా గురు దర్శనం చేసుకోమంటారు. గురువు అనుగ్రహ దృష్టి పడితే చాలు, అన్ని బాధలు తొలగిపోతాయి.

ఒక్కొక్క రోజు ధ్యానంలో కాస్త వైబ్రేషన్స్ రాగానే తమకు విపరీతంగా శక్తి వచ్చి పడినట్లు ఉక్కిరిబిక్కిరవుతారు. ఎవరి విషయంలోనైనా 'అయ్యోపాపం' అని సానుభూతి చూపి, తమ శక్తి హరించుకుపోయిందని విలవిల్లాడిపోతారు. ఎంతసేపు 'శక్తిపాతం' పైన, 'శక్తి స్కలనం' పైనే దృష్టి. గురువుకు తెలియకుండా ఏ సాధకునికీ ఎలాంటి శక్తీ రాదు. కొందరు 'గురువు'ని అలక్ష్యం చేసి డైరెక్టుగా మాస్టర్‌గారి నుండే శక్తి వచ్చి పడుతోందని పొంగిపోతారు. మాస్టర్‌కు, సాధకునికీ మధ్య ఒక గురువు ఉంటాడు. అతనే మీడియం. అతనే మాధ్యమం.

ఏ సాధకుడైనా శక్తిని సంపాదించుకుంటే అసూయపడి దానిని తీసుకునే టంతటి చవటకాదు ఏ గురువు. ఆ శక్తి తనకు తెలియక పోయినా, తన ద్వారా ప్రసరించేదని గురువుకు తెలుసు. శిష్యుని అజ్ఞానానికి, అహంకారానికి, అమాయకత్వానికి నవ్వుకుంటాడు, జాలిపడతాడు కాని ఈర్ష్య పడడు. గురువైన వ్యక్తికి ఈర్ష్య, అసూయ, ద్వేషం, స్వార్థం, అహంకారం ఉండవు. గురువుకు ఇవ్వడమే తెలుసు. ఎవరి నుండి తీసుకోడు. ఒక సూత్రం వుంది. నీరు మెరక నుండి పల్లానికే ప్రవహిస్తుంది. శక్తి కూడా పై నుండి క్రిందికే జాలువారుతుంది. ఒక మహాత్మ నుండి శక్తి తరంగాలు సామాన్యునిలోకి ప్రవహిస్తాయి.

యోగం ప్రేమ పూలు పూస్తుంది. ఎన్ని సంవత్సరాలు యోగం చేసినా, తపస్సు చేసినా ప్రేమించలేని వారు ఫలితం పొందరు. యోగం వికసించి, ప్రేమ పరిమళాలు పంచాలి. లిమిటేషన్ ఉన్నవారు, స్వార్థం పెరిగినవారు ప్రేమించ లేరు. ఇతరుల్ని ప్రేమించడం అంటే తమ సొమ్మంతా పోయినట్లు బాధ పడతారు.

ప్రేమను పంచితే యోగాన్ని పెంచుకున్నట్లే. సాటి వారిని ప్రేమించలేని వారు, బాధకు స్పందించే హృదయం లేనివారు యోగాట్రీట్‌మెంట్ చేయలేరు. యోగ చికిత్స రహస్యం 'ప్రేమ'లోనే ఉంది. ఇది టెక్నికల్ కాదు. ఒకరిని అనుసరించేది కాదు. ఒకరు నేర్పితే నేర్చుకునేది అంతకన్నా కాదు.

అలాగే అనుగ్రహం అడిగితే, దేబిరిస్తే ఇవ్వగలిగింది కాదు. అనుగ్రహమే శక్తిపాతం అవుతుంది. మనలో అర్హత ఉన్నప్పుడు, ఆర్తి ఉన్నప్పుడు గురువులో స్పందన కలుగుతుంది. మాస్టర్ అనుగ్రహం ప్రవహించి వస్తుంది. అది గంగావతరణం లాంటిది. అందరూ దాన్ని తట్టుకోలేరు కనుక, గురువు భగీరథుడై ఉరకలతో, పరుగులతో ఆకాశం నుండి పడే శక్తిని తాను భరించి, శిష్యులకు అందిస్తాడు. అది గురువు చేసే పని. యోగంలో కొందరికి అనుభవాలు కలగడం, మరికొందరికి కలగక పోవడం చూస్తుంటాం. ఒకరు మాస్టర్‌గారికి దగ్గరై వేరొకరు దూరం అయినారని కాదు. మాస్టర్ గారి దృష్టిలో, గురువు గారి దృష్టిలో సాధకు లందరూ సమానమే. అహంకారం వదిలి సాధన చేసేవారికి అనుభవాలు కలుగు తాయి. సమాధి చైతన్యం కలుగుతుంది. 'అహం' వదలిన జాగాలో 'ప్రేమ' ప్రవేశిస్తుంది. ఆ జాగాను శూన్యంగా ఉంచుకోగలవారు గురువులు, ప్రేమతో నింపుకోవలసినవారు సాధకులు, శిష్యులు.

అహంకారం నశించనిదే ఏ శక్తి రాదు. శక్తి సమకూడితే 'అహం' ఉండదు. అహం, శక్తి కలిసి ఒక్క చోట ఉండవు. శక్తితో అహంకారం పెరగడం ప్రమాదం. ఇతరులతో పోల్చుకుని నేను గొప్ప వాడిని అనుకోవడం మంచిది కాదు. మనస్సును దాటి పోవడం యోగంలో మొదటి సూత్రం. శూన్యం కావడం రెండవ సూత్రం. శరీర స్పృహ కోల్పోయిన క్షణంలో మనస్సు సర్దుకుంటుంది. శరీరంపైనే మనస్సు పెత్తనం. శరీరం తన మాట విననప్పుడు మనస్సు సైతం లేకుండా పోతుంది. ఉన్నా లేనట్లే నిద్రిస్తుంది. తన ఉనికిని బయటకు తెలియనివ్వదు. అప్పుడు ఆత్మ మేల్కొంటుంది. ధ్యానం, ధారణ, సమాధి – ఒకదాని వెంట ఒకటి అప్రయత్నంగా ఏర్పడుతుంటాయి. అసలు ఆలోచించడం మానితేనే అన్నీ ఏర్పడతాయి. ధారణ తర్వాత ధ్యానం చక్కగా ప్రశాంతంగా సాగుతుంది. సమాధిలో సంయమనం సాధించ వీలున్నది. అసలు శూన్యం గురించి భయం వీగిపోతే, శూన్యంలో ధైర్యంగా అశరీరంతో సంచరించగలిగితే అదే విదేహ స్థితి.

మనిషిలో అహంకారం నశించడం అంత సులభం కాదు. 'అహం' భావన, 'నేను' అన్న భావన ఉంటుంది. దానికి 'కారం' కలపకుండా ఉంటే చాలు 'నేను'

భావన వ్యక్తి గుర్తింపుకోసం మాత్రమే. తనను మరొక వ్యక్తిగా, పేరు పెట్టి చెప్పడమూ ఒకరకమైన అహంకారమే. 'నేను' అనే ఈ శరీరం ఉన్నంత కాలం ఉండాలి ఉంటుంది. శరీరానికి గుర్తింపు నిచ్చేది ఒక పేరు.

మీరు ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగడానికి గురువు సహకరిస్తాడు. కాని, తానుగా మిమ్మల్ని ఉద్ధరించడు. తన శక్తిని, తపస్సును మీకు ధారపోయడు. మీకు నడక నేర్పడం, దారి చూపడం వరకు ఆయన పని. ఆ తర్వాత నడవవలసింది ఎవరికివారే. ఒంటరిగానే నడక సాగించాలి. ప్రయాణం చేయాలి. అదీ చిమ్మ చీకటిలో.

చీకటిలోంచి వెలుగులోకి ప్రస్థానమే యోగం.

నారద సంచారం

"నారాయణ... నారాయణ" అంటూ మహతి వాయిస్తూ సంచరించే నారదుల వారు కాదు.

'నారద' అంటే శబ్దం చేయనివాడని అర్థం... శబ్దించనిది ఆత్మ.

అది ఆత్మసంచారం. ఆత్మ మూడు లోకాలలోనే కాదు, పధ్నాలుగు భువనాలలోనూ సంచరిస్తుంది. ఇక్కడ 'మహతి' అంటే 'తంబుర' టైప్ వీణ కాదు, ఒక వాద్యం కాదు. ఇది మహత్తులు ప్రభవించే మహతి.

మనకు కనిపించేది భౌతిక శరీరం. మిగిలిన శరీరాలు ఉన్నవనే నమ్మకం ఉంది కనుక వాటి గురించి ఆలోచిద్దాం. స్థూల శరీరం అంటే పొడవు, మందం, లావు, బరువు వుండి సాంద్రత కూడా ఉంటే స్థూలం అవుతుంది. ఆ గుణాలు లేనిది సూక్ష్మ శరీరం. సూక్ష్మం అంటే చిన్నదని కాదు. కంటికి కనిపించనిదని. ఇంద్రియాలకు గోచరం కానిది సూక్ష్మ శరీరం. సూక్ష్మ శరీరం అన్నది ఒకటి కాదు. ఆస్ట్రల్, ఈథరిక్, మెంటల్, స్పిరిచువల్ అని నాలుగు రకాలు. నాలుగూ కనిపించనివే కనుక సింపుల్‌గా సూక్ష్మ శరీరం, యాస్ట్రల్‌బాడీ అంటుంటారు. భౌతిక శరీర లక్షణాలన్నీ యాస్ట్రల్ శరీరానికి సంక్రమిస్తాయి ఒక్క భౌతికత్వం మినహా. దానిని దయ్యం అని, భూతం అని అంటారు. భూతం అనగానే భయపడతారు. దయ్యం అనే భ్రమ కలగడం సహజం.

దయ్యాలు, భూతాలు ఉన్నాయనీ, లేవనీ చేసే వాదనలు అవతలపెడితే మన భౌతిక శరీరాలు ఎంత వాస్తవమో, భూత శరీరాలు అంతే వాస్తవం అని

ఆధ్యాత్మిక వేత్తలు నిర్వివాదంగా అంగీకరిస్తారు. కాస్త పరిశ్రమ చేస్తే భౌతిక శరీరాన్ని చూచినంత స్పష్టంగా భూత శరీరాలనూ చూడవచ్చు. పైశాచిక భాష కూడా ఒకటి ఉంది. పిశాచాలతో, దయ్యాలతో, భూత శరీరాలతో ఆ భాషలో మాట్లాడవచ్చు. నేను చాలామంది భూతాలు, దయ్యాలు ఆవహించినవారిని చూచాను. వాటితో మాట్లాడాను. వాటితో చతుర సంభాషణ చేసి, లాలించి, బుజ్జగించి, నవ్వించి వదిలిపెట్టి పోయేటట్లు చేశాను. దయ్యాలు, భూతాలంటే భయపడేవారిని అవి భయపెడుతుంటాయి. ప్రేమించి, స్నేహం చేసేవారికి అవి స్నేహ హస్తాన్ని అందిస్తాయి. అవీ మనలాంటివే. మనకున్న కోరికలు, కామనలు, వాంఛల లాంటివి వాటికీ ఉంటాయి. అవి తీరి విముక్తి లభించేవరకు అవి మనుషుల్ని ఆవహించి ఉంటాయి. అవి ఎవరినీ చంపాలనుకోవు. కీడు చేయాలనీ అనుకోవు. భూత లక్షణం వల్ల, అవి ఆవహించినవారు భౌతికంగా దిగనాసిల్లి పోతుంటారు. అవలక్షణాలను ప్రదర్శిస్తుంటారు.

సూక్ష్మ శరీరాల్లో మొదటిదైన భూత శరీరం ఎప్పుడూ మన స్థూల శరీరం కన్న పరిమాణంలో పెద్దదిగా ఉంటుంది. పెద్దదైన భూతశరీరం చిన్నదైన స్థూల దేహంలో ఇమిడిపోయి ఉంటుంది. అది ఒక పట్టాన బయటకుపోదు. పోయిందా మళ్లీ భౌతిక శరీరంలో ప్రవేశించదు. అందరికీ భూతశరీరం ఉంటుంది. మరణ సమయంలో అది భౌతిక శరీరం నుండి బయటకి పోతుంది. దానినే మనం దయ్యంగా వర్ణిస్తాం. చనిపోయిన మనిషి భూత శరీరం పది పన్నెండు రోజుల వరకు తానున్న వాతావరణంలోనే ఉంటుంది. ఎక్కడికీ పోదు. అయినవారికి, ఆత్మీయులకు ఛాయగా కనిపిస్తుంటుంది. అది సామాన్యుల విషయం.

యోగులు, మహర్షులు తమ సూక్ష్మ శరీరాలను భౌతిక స్పృహతో,పరప్రజ్ఞతో చూడగలుగుతారు. అది వివేకం. అది అందరికీ సాధ్యం కాదు. అసంభవం మాత్రం కాదు. నేను మాస్టర్ యోగంలోకి రాకపూర్వం బౌద్ధ సంప్రదాయంలో విపస్సన సాధనతో సూక్ష్మశరీరాన్ని భౌతిక శరీరం నుండి వేరుపరచి, ఏవేవో లోకాలు తిరిగేవాణ్ని, బుద్ధ జ్యోతిని దర్శించాను. హిమాలయాలపై సంచరించాను. విపస్సన వల్ల అది సాధ్యపడింది. సూక్ష్మ శరీరాన్ని వేరు పరచడం అంటే కోరి మృత్యువును ఆహ్వానించటమే. ఆ సూక్ష్మశరీరం తిరిగి వచ్చి భౌతిక శరీరంలో ప్రవేశించకపోతే అంతే సంగతులు. శరీరం నిమిషాలలో బిగుసుకుపోయి, ప్రాణం నిష్క్రమిస్తుంది. శ్వాస నిలిచిపోవడం క్షణంలో జరిగే పని. అలాంటి ప్రయోగం చేయదలచిన వారికి ప్రాణాలపై ఆశ,

జీవితంపై మమకారం ఉండకూడదు. ఎంతో వైరాగ్యంతో, ప్రాణత్యాగానికైనా సిద్ధపడితేతప్ప అలాంటి ప్రయోగాలలో విజయం పొందలేరు. ఈ యోగంలోకి వచ్చాక, నా ఇష్టం వచ్చినపుడు, నిమిషాలలో సూక్ష్మ శరీరాన్ని వేరు పరచి, ఎక్కడెక్కడికో పోయిరావడం జరుగుతోంది. బాగా అలవాటైంది. ఆస్ట్రల్ శరీరం, ఈథరిక్ శరీరం, దేనిని కోరితే అందులోకి మారడం జరుగుతోంది. అలా సూక్ష్మ శరీరాల్లోకి వెళ్లి రావడం వల్ల ఏమిటి ప్రయోజనం అంటారు. ఆ తర్వాత పొందే ఆత్మానందం చెబితే అర్థం కాదు. యోగసాధన చేసేవారందరికీ ఈ ఆత్మానుభవం కలుగుతుంది. తన సూక్ష్మ రూపాన్ని తాను దర్శించడం అంటే ఆత్మ దర్శనమే. భవిష్యత్తులో ఈ జన్మ తర్వాత మనం ఏమవుతామో ముందుగా తెలియడంలో గొప్ప అనుభూతి ఉంటుంది. అలా సాగితే జన్మరాహిత్యం మన చేతుల్లో పని! ఆ స్థితికి చేరిన సాధకునికి భౌతిక శరీరంపై మోజుగానీ, ప్రాపంచిక సుఖాలపై ఇష్టాలుగానీ ఉండవు. సచ్చిదానందానుభూతిని అనునిత్యం పొందగలడు.

మన ఆస్ట్రల్ శరీరం ఒకసారి వేరైతే, మనస్సుతో ప్రమేయం లేకుండా అది దివ్యజ్ఞానం పొందగలుగుతుంది. ఇతర సూక్ష్మ శరీరాలను స్పృశిస్తుంది. వాటి లోకాలకు సైతం నిరాటంకంగా వెళ్లి రాగలుగుతుంది. అందుకే యోగుల్ని, మహర్షుల్ని భూతప్రేతాలు ఏమీ చేయవు. వాటి దృష్టిలో వీరూ భూతాలే. వీరి ఆస్ట్రల్ శరీరాలను అవి స్పష్టంగా చూడగలుగుతాయి. తెలుసుకో గలుగుతాయి. అభిప్రాయాలను, అభిమతాలను గ్రహించగలుగుతాయి. దేవతలు అలాంటివారే. ఋషులు, యోగులు సూక్ష్మ శరీరాలతో, అంటే అభౌతిక శరీరులై దేవతలతో కలవగలరు. ఉచ్ఛస్థితిలో ఉండేవి దేవగణాలు, నీచస్థితిలో ఉండేవి అసురగణాలు. క్షుద్ర, నీచ దేవతలు భూతాలవుతాయి. అంతే తేడా.

ఆత్మ శరీరులకు దివ్య తేజస్సు, అద్భుత శక్తులు సంక్రమిస్తాయి. యోగమో, తపస్సో చేసి ఆత్మ శరీరులై వున్న వారి నుండి మనకు తేజస్సు, శక్తి అందుతుంది. మహాత్ముల్ని స్మరించిన మాత్రంచేత వారి అనుగ్రహం మనం పొందగలం. వారి శక్తిపాతంచేత మన సమస్యలు పరిష్కారం అవుతాయి. మహాత్ములు ఆత్మ శరీరాలతో ఉంటూ నాలుగైదు వందల సంవత్సరాల వరకు తమ అనుగ్రహం అందించ గలరు. కొందరు యాస్ట్రల్ శరీరాలు వదలిన తర్వాత ఆత్మ శరీరాలు ధరిస్తారు. వారి సూక్ష్మ శరీరాలు కనిపించవు. కాని వారి ప్రజ్ఞ, స్ఫూర్తి మనకు మార్గ దర్శకంగా ఉంటుంది. వారివి కాంతిశరీరాలు. ఈథర్‌తో నిండి, రోదసిలో సంచరిస్తూ ఉంటాయి. మాస్టర్‌గారు, బుద్ధుడు, జీసస్ లాంటి జ్ఞానమూర్తులు

కాస్మిక్ లెవెల్‌లో ఉంటారు. ఈథరిక్ లెవెల్ దాటినవారు మాస్టర్‌శక్తిని డైరెక్టుగా అందుకోగలరు. వారూ మాస్టర్స్ కాగలరు. అలాంటి వారికి పరమ గురువైన మాస్టర్‌గారికి భేదం ఉండదు.

కొంతమంది ఈ ఆస్ట్రల్ పవర్స్ కోసం చాలా తీవ్రంగా సాధన చేస్తారు. రెక్టిఫికేషన్ పని పూర్తి కానిది ఆ శక్తులు ఏ సాధకునికి అందుబాటులోకి రావు. వచ్చినా నిలవ్వు. వాటి కోసం ప్రయత్నం చేయకూడదు. వాటిని ఆశించనూ కూడదు. అనుభవాలు చిత్రంగా, భయంకరంగా ఉంటాయి. ఎక్కడికక్కడ ఒక అగ్ని పరీక్ష. ప్రతి అనుభవం మృత్యువును తలపిస్తుంది. మృత్యువుకు దగ్గరగా వెళ్లామన్న భయం కలిగిస్తుంది. అంతదాకా ఎందుకు? ఒక గంట ధ్యానంలో శరీరం స్పృహ ఎన్ని సార్లు పోవడం లేదు. ప్రతిసారి కష్టపడి మనస్సు తలుపు తట్టి, వెను తిరిగి రావడం జరుగుతుంది. తిరిగి శరీర స్థితికి వచ్చే వరకు, ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతాం. ఒక చిన్న విస్మృతి అంత భయం కలిగిస్తే, సమాధిలో కాలం పొడిగిస్తే, ఒక శరీరాన్ని పూర్తిగా వదిలి, మరొక శరీరాన్ని ధరించి, కొత్త ప్రదేశాలకు వెళ్లి రావడం ఎంత కష్టం?

అలాంటి అనుభవం మొదటిసారి కలిగినపుడు, చచ్చిపోతున్నామని అనిపించినపుడు ఏం చేయాలి? ఏమీ చేయనవసరం లేదు. అసలు **శరీరంపై ధ్యాస కలగగానే ధ్యానం ఆగిపోయి, అది ఆలోచనగా మారి, ఆత్మను శరీరంలోకి రప్పిస్తుంది.** ఆత్మ స్వేచ్ఛగా, స్వతంత్రంగా ఉంటుంది. శరీరానికి, మనస్సుకు ఉండే పట్టింపులు ఆత్మ సహించదు. అంచేత వెంటనే, చప్పుడు చేయకుండా శరీరంలోకి వస్తుంది.

చనిపోయేటప్పుడు మనిషికి శరీర వ్యామోహం పోదు. అందువల్లనే అతని ఆత్మ వెంటనే మరొక శరీరాన్ని వెతుక్కుంటుంది. మరొక జన్మకు వస్తుంది. అంచేత సాధనలో ఎప్పుడు స్వేచ్ఛగా, స్వతంత్రంగా విహరించడానికి అవకాశం కల్పిస్తుండాలి. శరీరంతో, మనస్సుతో ఆత్మను కట్టడి చేయకూడదు, కట్టి వేయ కూడదు. వ్యామోహంలేని ఆత్మలు మాత్రమే పైలోకాలకు పోగలుగుతుంటాయి.

తీవ్రంగా సాధన చేస్తే, భయం వదిలిపోతే, శరీరంపై వ్యామోహం నశిస్తే ఆస్ట్రల్ ప్రయాణం ఏ మాత్రం కష్టం అనిపించదు. నిద్రలో నేను ఆస్ట్రల్ శరీరాన్ని వేరు పరచి ఎక్కడెక్కడికో పోతుంటాను. ఎవరిని జ్ఞాపకం చేసుకుని, సంకల్పించినా, వారితో లింక్ ఏర్పడుతుంది. అది ఆస్ట్రల్ లింక్. మనస్సుకు, బుద్ధికి అది పరిమితం

కాదు. లొంగి ఉండదు. ప్రజ్ఞకు మాత్రమే తెలుస్తుంది. భౌతిక శరీరంతో మనం చేసే పనుల్ని మనస్సు చేసే ఆలోచనల్ని పరప్రజ్ఞ రికార్డు చేస్తుంది.

ఎవరైనా ఆస్ట్రల్ శరీరంతో ప్రయాణం చేయదలిస్తే రాత్రి 12 గంటలు మంచి సమయం. అప్పుడు సాధన చేస్తే, మాస్టర్‌గారి దర్శనం కలుగుతుంది. అర్థరాత్రి కటికచీకటి. లైటు ఉండకూడదు. ఏ పరిస్థితిలోనూ అప్పుడు ధ్యానంలో ప్రాణం పోదు కనుక భయపడనవసరం లేదు. సంచారానికి వెళ్లేది ఆత్మ. ప్రాణం శరీరంలోనే ఉంటుంది. శ్వాస తగ్గి ఉంటుంది. శరీరం నిశ్చలం అవుతుంది. ఒక గంట తర్వాత నా ఆత్మ శరీరంలోకి రావాలి అని ముందే సంకల్పించి కూర్చుంటే చాలు ఠంచనుగా 61వ నిమిషంలో ఆత్మ తిరిగి మీ శరీరంలోకి వచ్చి చేరుతుంది.

***Perfection* - దేనినైనా అరకొరగా చేయకూడదు. పర్ఫెక్షన్ అంటే పూర్ణత్వం సాధించాలి. యోగంలో సైతం పూర్ణత్వసాధన అవసరం. పూర్ణయోగమే సత్యయోగం.**

***Permanency* - అంటే శాశ్వతత్వం. ఏది శాశ్వతం? భూమి పైన జీవించడం కాదు జీవుడు ఆశించేది, శాశ్వతంగా అమృతత్వాన్ని. ఆత్మ నశించక పోయినా శాశ్వతత్వం పొందాలి. అంటే మరొక జన్మకు మారవలసిన అవసరంలేని పరిస్థితి పెర్మనెన్సీ. అది సంపూర్ణ సాయుజ్యం. అది ఒక విధంగా మృత్యువును జయించడం. ఇమ్మోర్టాలిటీని సాధించడం. మృత్యుంజయత్వాన్ని మించిన అమరత్వం ఏముంది! ఇలా విశ్లేషిస్తూ పోతే ప్రతి ప్రేయర్ ఒక జ్ఞాననిధి. అమృత కలశం.**

5

మహర్షి - మనీషి

"**చి**నుకు చినుకు కలిస్తే వానవుతుంది.

వాన నేల రాలితే వాగవుతుంది.

వాగు వాలుకు జారితే ఏరవుతుంది.

ఏరు పారి పారి నదిగా మారుతుంది.

నది పోయి పోయి సాగరం చేరుతుంది

బిందువు సింధువవుతుంది".

ఓ మహర్షీ, ఓ మహాత్మా! నీవు మనిషివా? మనీషివా?

మనిషికి తన విలువల్ని గుర్తింప చేసేది మనస్సు

మనిషి విలువల్ని ఇనుమడింప చేసేది తపస్సు

మనిషిలోని ఆత్మను దర్శింప చేసేది యోగం.

అందరూ మానవత్వం గురించి మాట్లాడతారు తప్ప మనిషి గురించి ఆలోచించరు. మనిషి మనీషిగా మారాలి. మానవత్వం గుండెనిండానింపుకున్న మనిషి దైవంతో సమానం. మనిషి మనీషికి వారసుడు. శేముషికి వారసుడు. మనిషి మహర్షిగా మారడం సులభం. మనీషిగా పరిణమించడం కష్టం. మనీషి కావాలంటే మనిషి తన గురించి ముందుగా తెలుసుకోవాలి. ఆకళింపు చేసుకోవాలి. నిజస్థితిని తెలుసుకోవాలి. ఆత్మను అన్వేషించాలి. ఇంకా ఇంకా, చాలా చాలా చేయాలి.

మనిషి తన గురించి తెలుసుకోవడం ఎంత అవసరమో తన చుట్టూ పరచుకున్న ప్రపంచం గురించి, వినీల గగనాలకు విస్తరించిన విశ్వం గురించి, విశ్వ విన్నాణం గురించి తెలుసుకోవడం అంతే అవసరం. విశ్వ రచనా చమత్కృతిని అర్ధం చేసుకుని, అందుకు చేయూత నివ్వడం అవసరం. ఈ 'తెలుసుకోవడం' అన్నదే జ్ఞానం. అది స్వీయప్రజ్ఞ. ఆత్మతో గ్రహించగలిగింది

మాత్రమే జ్ఞానం అవుతుంది. తానుగా తెలుసుకున్నవాడు ఆత్మాన్వేషి అవుతాడు. మనీషి అవుతాడు.

మనం యోగం చేస్తున్నాం అనుకుందాం లేదా మనం చేస్తున్నది యోగమేనని సరిపెట్టుకుందాం. అయితే మనం చేస్తున్న యోగం మన కోసమా? ఇతరుల మంచి కోసమా? విశ్వ ప్రయోజనం కోసమా? అన్న ప్రశ్న ఎదురవుతుంది. ఈ ప్రశ్నకు సరైన సమాధానం చెప్పడం కష్టం. గుండె మీద చేయి వేసుకుంటే స్పందన తెలుస్తుంది. స్పందన అబద్ధం కాదు. మన కోసమే అయితే, మన ప్రయోజనాల కొరకే అయితే, స్వలాభం కొరకే అయితే, దానిని యోగం అనకూడదు. యోగాన్ని 'స్వార్థం' అనే అద్దంలో చూడనే కూడదు. అసలు యోగంలో ఎందుకు చేరినట్లు? ఏదో అసంతృప్తి వల్ల, అర్థం పర్థం లేని ఆచారాల వత్తిడికి తట్టుకోలేక, నలిగిపోయి, చిన్నతనం నుండి చేస్తున్న పూజలు, పెంచుకున్న నమ్మకాలు, విశ్వాసాలు సత్ఫలితాలు ఇవ్వకపోవడం వల్ల, మనస్సు కొత్త రుచుల్ని కోరడం వల్ల యోగం నీడకు చేరతాం. ఉన్న దేవుళ్లు, ఎన్ని రకాల ప్రార్థించినా, ఎన్ని మొక్కులు చెల్లించినా మన గోడు వినక పోవడం కారణంగా, మన సమస్యలు తీరని కారణంగా, అసలు దేవుడనే వాడున్నాడా? అనే సంశయం తలెత్తుతుంది. దేవుడి ప్రమేయం, 'కర్మ' ప్రవేశం లేని 'మనశ్శాంతి'ని అన్వేషిస్తూ, 'యోగాన్ని' ఆశ్రయిస్తాం. చీకటిలో, నైరాశ్యంలో ఒక మిణుగురు వెలుగు అది. కొంత కాలం సాధన తర్వాతగానీ, అన్వేషణ తర్వాత కానీ, అది మిణుగురు పురుగు కాదు అసలైన 'దివ్యకాంతి' అని తెలుస్తుంది. అప్పటికి కొంత మనశ్శాంతి ఏర్పడుతుంది. చిత్తచాంచల్యం సన్నబడుతుంది. తెలియనిది ఏదో ఉన్నదని, దానిని తెలుసుకోవాలన్న దిదృక్ష కలుగుతుంది.

చీకటి పరదా తొలగించి, యోగంలోకి తొంగి చూడడం జరిగితే మనం చాలా పరీక్షలు దాటి వచ్చినట్లే. అలా తొంగి చూడగానే ఏం కనిపిస్తుంది? ఏమీ కనిపించదు. అంతా చీకటి అనిపిస్తుంది. అక్కడ ఏమీ లేదనే అనిపిస్తుంది. కాస్త చూపు నిలిపి గమనించాలి. చీకట్లోకి మనచూపు దూసుకుపోవాలి. అప్పుడు అక్కడ ఓ కదలిక తెలుస్తుంది. బయటి ప్రపంచం వేరు ఈ అంతర్ ప్రపంచం వేరు. బయటిది వెలుగు. లోపలిది చీకటి ... చీకట్లను చీల్చి చూస్తే గాని 'కాంతి' కనిపించదు. అలా చీకట్లోకి తొంగి చూచినప్పుడు బయటి ప్రపంచం మాయమై పోవాలి. దృష్టి అటు మళ్లుతుంది. వెనక్కి తిరిగి చూడాలనిపించదు. అదంత సులభం కాదు.

మీరు, నేను – అందరం కోర్కెలతోనే బ్రతుకుతున్నాం. ఇల్లు, పిల్లలు, సంసారాలు, ఉద్యోగ వ్యాపారాలు, సుఖాలు, భోగాలు, సవాలక్ష కోరికలు ప్రతి మనిషికి. సవాలక్ష సమస్యలు ప్రతి మనిషిని వేధిస్తుంటాయి. అవి చచ్చినా పూర్తిగా పరిష్కారం కావు. వాటిని తగ్గించుకోవడం మన వల్ల కాదు. ఈ 'వల్ల' మాలిన కోర్కెలు, సమస్యలతో ఎంతకాలం బ్రతకాలి? ఆ ప్రశ్నకు సమాధానం కోసం అన్వేషించినప్పుడు ఓ పట్టు దొరుకుతుంది. అదే యోగం. అదే సాధన ... మనం విధిని సైతం శాసించడానికి ప్రయత్నిస్తాం. దేవుళ్లను సైతం కట్టడిచేయడానికి పూనుకుంటాం. గ్రహాలను సైతం మనకు అనుకూలంగా చేసుకోడానికి 'చక్రాలు' తిప్పి రాసుకుంటాం. ఎంత పిచ్చి? ఎంత స్వార్థం? ఎంతటి వ్యామోహం? దేవుళ్లు, గ్రహాలు, మనుషులు అందరూ మనకు 'మంచే' చేయాలని ఆశిస్తాం. కాని ఎవరూ, మనం కోరినట్లు చేయరు!

యోగం చేయడం వల్ల మనకు లాభం కలగాలి. మన ప్రయోజనాలు నెరవేరాలి. కాకుంటే యోగం ఎందుకు? అనేవారు చాలామంది ఉన్నారు. నిజంగా యోగం చేసేవారు తమ కోసం చేయకూడదు. 'ఆత్మ' ప్రధానంగా సాధన చేయాలి. ప్రతి ఆశ, ప్రతి ఆశయం ఆత్మాభివృద్ధికి అవరోధమే అవుతుంది. ఈ విషయం మహాత్ములంతా నొక్కి చెబుతూనే ఉన్నారు. కాని ఆచరణలో మాత్రం చూపించరు. ఎవరికి వారు అనుకోవాలి 'నా కోసం కాదు నేను యోగం చేయడం, నా ప్రయోజనం కోసం కాదు' అని గట్టిగా సంకల్పించాలి. ఆశించకుండా కొన్ని ఫలితాలు తాను అనుభవించ వలసివస్తే మంచిదే. కాని ఫలితాలే ఆశయంగా యోగం చేయకూడదు.

ప్రతి కోరిక యోగమార్గంలో ఒక స్పీడ్ బ్రేకర్ అవుతుంది. స్వప్రయోజనం, స్వార్థం తొంగి చూచినంతకాలం, యోగం మన సరిహద్దుల్ని దాటిపోదు. సంసారపు ఎల్లలు దాటిపోదు. చివరకు, మోక్షం, స్వర్గం లాంటి వాటిని ఆశించనప్పుడే జన్మవిముక్తి, కర్మ రాహిత్యం. మనకు తెలియకుండానే మన యోగశక్తి విశ్వవ్యాప్త మవుతుంది. ఎత్తులకు ఎగబాకుతుంది. నేలబారు ప్రయాణం కాదది. ఆశయాల హరివిల్లులు దాటి శూన్యగగనాలలోకి దూసుకు పోతుంది. అప్పుడది విశ్వయోగం, కాస్మిక్ యోగం అవుతుంది. కనుక మనం చేసే యోగానికి కాస్మోస్‌తో తొలి దశలోనే లింకు ఏర్పడాలి. కాస్మిక్‌గా ఏమైనా ప్రయోజనం సిద్ధిస్తుందా? అని మనం లెక్కలు వేయకూడదు.

ప్రతి మనిషి మహాత్మ కావాలి. మనీషి కావాలి. విశ్వం యావత్తు సంక్షిప్త అణురూపంలో మనిషిలోనే ఉంది. అదే కుండలిని. దానిని జాగృత పరచడమే యోగం. కుండలినీశక్తి మనిషిని నడిపిస్తున్నట్లే విశ్వాన్ని సైతం నడిపిస్తుంది. మనకు తెలిసినా, తెలియక పోయినా, రెండు కుండలినుల స్వభావాలు, ప్రయోజనాలు ఒక్కలాగే ఉంటాయి. మనం యోగంతో చేయవలసిన పని ఒక్కటే. మన కుండలినీ శక్తిని విశ్వ కుండలినీ శక్తితో జత చేయడం. ఆ మహత్కార్యం యోగసాధన వల్లనే సాధ్యం. విశ్వంతో పోల్చుకుంటే మనిషి మహా విశ్వమంత. ప్రతి మనిషి మనీషి కాగలిగితే బ్రహ్మంత అయినట్లే.

మన ఆత్మ ఎన్ని అద్భుతాలు చేయగలదో మనస్సుకు బొత్తిగా తెలియదు. ఆత్మ మనస్సు పరిధిలోది కాదు. అది ప్రజ్ఞ. ఒక్క ప్రజ్ఞకు మాత్రమే ఆ రహస్యం తెలుసు. మనం మనస్సుతో ప్రజ్ఞను అంచనా వేయడానికి ప్రయత్నం చేయడం తప్పు. ఆత్మ ఆధిక్యాన్ని, ఆధిపత్యాన్ని అంగీకరించి ఆత్మకు 'సరెండర్' అయితే అంతా మహత్పూర్ణమే అవుతుంది. మనస్సు తెలుసుకోలేని విషయాలను ప్రజ్ఞ తెలుసుకుంటుంది. ప్రజ్ఞకు సైతం అందని వాటిని ఆత్మ అనుభూతికి అందిస్తుంది. అవి యోగంలో మెరిసే మెరుపులు. వాటిని గ్రహించడానికి గొప్ప నిగ్రహం కావాలి. సంయమనం కావాలి. అంతశ్శుద్ధి కావాలి. లేకుంటే క్షణంలో అన్నీ జారిపోతాయి. శూన్యంలో కరిగి పోతాయి. సత్యదృష్టి ఏర్పడాలి ... లో వెలుగుల్లో సత్యాన్ని వెదికి పట్టుకోవాలి.

నిర్మలంగా, నిర్మమతతో సాధన చేయాలి. ధ్యానంలో కూర్చున్న మరుక్షణం లోనే మనస్సు కోరికల జోరీగలతో ముసురుకుని, మోతపెడితే ఏం ప్రయోజనం? మనశ్శాంతి ఎలా లభిస్తుంది? ఎప్పటికి గమ్యం చేరగలం? గమ్యం చేరడం అలా ఉంచినా, కనీసం గమ్యం దిశగానైనా పోతామా? మొక్కుబడిగా కళ్లు మూసుకుని కూర్చోవడం యోగం అనిపించదు. మనలో చాలామంది కొన్ని నిమిషాలైనా యోగస్థితిని అనుభవించగలుగుతున్నారా? అన్నది నా ప్రశ్న. యోగస్థితి అంటే సద్వర్తన, చిత్తశాంతి, ఆత్మానందం. అవి మూడు మెట్లు. సత్‌వర్తన, చిత్తశాంతి, ఆనందం ఎక్కడ నుండో రావు. మనలో కలిగే పరిణామమే వాటిని అందిస్తుంది. గమనించు, అనుసరించు, అనుభవించు, అనుభూతించు. చాలు అప్పుడు యోగంలో మనం లయించినట్లు! విశ్వశక్తిని సంభావించినట్లు. అది అప్రయత్నంగా జరిగే పని. పిచ్చి పిచ్చి కోర్కెల్ని విడిచి పెట్టి శూన్యంలోకి పయనిస్తే చాలు బిందువే సింధువవుతుంది. మనిషి మనీషి అవుతాడు.

మ్యూజిక్ రూట్

యోగం చేయాలని చాలామంది ఆసక్తి చూపిస్తుంటారు. వస్తుంటారు, పోతుంటారు. ఇది ఇతర యోగాల వంటిది కాదు. గతాన్ని పూర్తిగా మరచిపోయి, ప్రస్తుతం లోకి రాగలిగితే ఈ యోగం చేయగలరు ఎవరైనా. లోగడ తమకు తెలిసిన ఏ విషయాలను, పద్ధతులకు దీనితో ముడిపెట్ట కూడదు. యోగ సాధన వల్ల రోజూ సాధకుడు మాస్టర్ అనుగ్రహానికి, తేజస్సుకు దగ్గరగా వెళ్లడం జరుగుతుంది.

ఇక్కడ బ్రహ్మం అంటే ఆరిజిన్ సృష్టికి మూలమైన చైతన్యం లేదా శక్తి అని అర్థం చెప్పుకోవాలి. ఆరిజిన్‌ను రెండు విధాలుగా వర్ణించారు మాస్టర్‌గారు. మొదటి ఆరిజిన్ : నిర్గుణ బ్రహ్మ ... రెండవ ఆరిజిన్ : సగుణబ్రహ్మ. ఒకటి జగత్తుకు మూలం. రెండవది సృష్టికి మూలం. నిర్గుణ బ్రహ్మం అనేది కేవలం శక్తి కనుక, అడిగిన వారికి అన్నీ అనుగ్రహిస్తుంది. అడిగేవారి అర్హతను, అవసరాన్ని గమనించదు సగుణ బ్రహ్మం. అలా కాక కోరిన వారి అయోగ్యతను గుర్తించి, అనుగ్రహానికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది. మనిషికి అర్హత కలిగే వరకు వేచి ఉండడం సగుణబ్రహ్మ పద్ధతి. అలా మనిషి అర్హతను గుర్తించే శక్తి సగుణబ్రహ్మ నిర్గుణం నుండే గ్రహిస్తుంది. ఈ నిర్గుణ, సగుణ బ్రహ్మల మధ్య 'లింక్' నాదం. మన యోగంలోని కోర్సులు, ప్రేయర్స్ అన్నీ అలాంటి లింకులే. అంటే సగుణ బ్రహ్మ నుండి నిర్గుణ బ్రహ్మకు మార్గం ఏర్పరచేవి. సమస్త మానవాళి భౌతిక స్థితిలోనే నిర్గుణ బ్రహ్మను అనుభూతించి, విముక్తిని సాధించాలన్న నూతన సంకల్పం మాస్టర్ గారిది. ఈ యోగంలో చెవికి సోకే ప్రతిపదం నాదాన్ని ఉద్భవింప చేస్తుంది, నిర్గుణ బ్రహ్మను అనుభూతింప చేస్తుంది, పారవశ్యం కలిగిస్తుంది. ఇదొక వినూత్న విచిత్ర ప్రక్రియ.

అయోగ్యులు, అనర్హులైనవారు సైతం నిర్గుణ బ్రహ్మ అనుగ్రహంతో కొన్ని శక్తులు పొందడం జరుగుతోంది. అలాంటి వారి వల్ల యోగానికి మేలు జరగక పోగా, మానవతకు కించిత్ అపకారం జరిగే ప్రమాదం ఉంది. కొన్ని సంఘటనల అనుభవంతో మాస్టర్‌గారు నిర్గుణ బ్రహ్మంతో ఒక ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నారు. తన ఆమోదం, అంటే మాస్టర్ సి.వి.వి. గారి ఆమోదం పొందినవారికి మాత్రమే నిర్గుణ బ్రహ్మం అలాంటి శక్తుల్ని ప్రసాదించాలి. అంచేతనే తర్వాత తర్వాత మాస్టర్ యోగంలో సరైన ఉపదేశం పొంది, నిర్దిష్టకాలం తీవ్రంగా సాధన చేసిన

వారికి మాత్రమే పరబ్రహ్మ అనుగ్రహం లభించింది. అంటే మాస్టర్‌గారు 'బాడీగార్డు'గా వ్యవహరించారు. అప్పటిది మాస్టర్‌గారిది గురుస్థానం.

'సర్వం విష్ణుమయం జగత్' అని విష్ణు పురాణం చెబుతుంది. అంటే సృష్టిలోని రూపాలన్నీ విష్ణువేనని. ఇంతవరకు ఏ ఒక్కరూపం నశించకుండా ఉన్నది లేదు. మృత్యువాత పడకుండా ఉన్నది లేదు. 'నారాయణ' అంటే అమృతత్వం కాదు. క్షతికి, వినాశానికి అది పర్యాయపదం. అష్టాక్షరిలో 'నారాయణో దేవతా' అని ఉంది. దేవతారూపాలు వేలమందిలో నారాయణుడు ఒకడు. పరబ్రహ్మం సర్వాంతర్యామి. అది మహా చైతన్యం. అది బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వర శక్తులకు అతీతమైంది. ఆ సర్వాంతర్యామి అయిన బ్రహ్మాన్ని అనుభవిస్తే తప్ప శాశ్వతత్వం లభించదు.

ఓంకారప్రణవం రెండు శక్తుల సమీకరణం. అవి శివ-శక్తులు. అవి సృష్టికి, స్థితికి ఆధారాలు. అయితే సృష్టించబడిన ప్రతిదీ కొంత కాలం తర్వాత లయిస్తుంది. సృష్టి, స్థితి, లయలు పరబ్రహ్మ పరిధిలోకి రావు. మానవ శరీరంలో బ్రహ్మత్వ భావన పదిలపడాలి. అది మహాప్రాణంతో మానవునిలో స్థిరపడాలి. సృష్టి లోపాలను సరిదిద్దడానికి అనువైన సూత్రాలను మాస్టర్‌గారు కోర్సులలో సంపుటీ కరించారు. మాస్టర్‌గారు ప్రసాదించిన కోర్సులన్నీ ప్రతి సాధకుడు ఒక్కసారైనా చేయాలి. 'ఒలిడియర్-3' మాత్రం మినహాయింపు. అది వజ్రాయుధం వలె మానవమాయను ఛేదిస్తుంది. ఈ మాయను రోజూ తొలగిస్తుండాలి. అందుకే రోజూ 'ఒలిడియర్-3' సాధన చేస్తుండాలి. 'ఓ-3' శబ్ద స్పందనలు సూక్ష్మ శరీరంలోని కేంద్రాలలో పనిచేస్తుంటాయి. ప్లానెటరి రెగ్యులేషన్స్, థౌజండ్ ఆఫ్ ఫాల్స్, లాక్ ఆఫ్ ఫాల్స్ లాంటి కొన్ని కోర్సులు అప్పట్లో మాస్టర్‌గారు చేయించలేదు. అన్ని కోర్సులు శక్తి పూర్ణమే. కోర్సులలోని ప్రతిపదం, ప్రతిసాధన మహత్వ పూర్ణమే. వాటిని సాధన చేసిన కొద్దీ సాధకుని శక్తి ఇనుమడిస్తుంది. యోగంపై విశ్వాసం పెరుగుతుంది.

మాస్టర్‌గారు 'మాంగీ రూట్ - కామెట్ టైర్' అనే మాటలను వాడారు. ఇక్కడ ప్రవేశాత్మ, అంతరాత్మ, జీవాత్మ, పరమాత్మల ప్రస్తావన వస్తుంది. జీవాత్మ పూర్ణ స్థితికి చేరాలంటే అది ముందుగా కామెట్ రూపంలో తండ్రి శిరస్సుపై తేజోవలయంగా ఏర్పడుతుంది. పరమాత్మ తల్లి శరీరంలో ఒక పథకం ప్రకారం శిశు నిర్మాణం పూర్తి చేస్తుంది. జీవాత్మ శిశువు శరీరంలో ప్రవేశిస్తుంది. ఆ జీవాత్మ శిశువు కుండలినిలో దాగిన పరమాత్మను చేరడానికి తహతహ లాడుతుంది.

బ్రహ్మాన్ని చేరడానికి లేదా అనుభవించడానికి మనం మాంగీరూట్‌లో కామెట్ ట్రైర్‌పై పయనించాలి. అప్పుడే కుండలిని బోర్ చేయవీలవుతుంది. పరమాత్మను దర్శించడం సాధ్యమవుతుంది. ఒక్కసారి మాస్టర్‌గారి దర్శనం అయితే పరబ్రహ్మ దర్శనం అయినట్లే. మాయ పొరలన్నీ తొలగిపోతాయి.

మన ప్రాచీన ఋషులకు ఈ యోగ రహస్యాలన్నీ తెలుసు. కాని వారు నాటి శిష్యులు ఎవరికీ వాటిని చెప్పలేదు. మొదటిసారిగా మాస్టర్‌గారు పరమ నిగూఢ యోగ రహస్యాలను, సృష్టి రహస్యాలను బయట పెట్టారు. భృక్త రహితం చేశారు.

సమర్పణ ఎందుకు? ఎలా?

"సమర్పణ చేసుకోవడం అంటే ఏమిటి? ఎలా చేసుకోవాలి?" చాలా మంది అడుగుతుంటారు ఈ ప్రశ్న. సరెండర్ కావడం సమర్పణ అవుతుందా...? సరెండర్ వేరు, సమర్పణ వేరా? అడగటం వేరు, ప్రశ్నించడం వేరు! అవునా?

ఇతరులు నన్ను అడిగే విషయాలను నన్ను నేను ప్రశ్నించుకుంటాను. వారి సందేహాల్లాంటివే నావి కూడా. కనుక నా సందేహాలే వారి ప్రశ్నలు అవుతుంటాయి. 'సమర్పణ' అనేది చేయవలసిన ఒక పని కాదేమో అనిపిస్తుంది. సమర్పణ చేసుకోవడం అంటే బోర్లాపడి, సాష్టాంగ నమస్కారం చేయడం కాదు. అసలది ఒక క్రియ కాదు, ఒక పని కాదు. పరిణామం. మానసిక పరిణామం. అంటే మానసిక వికాసం అన్న మాట. సరెండర్ అంటే బలహీనుడు బలవంతుని ముందు లొంగి పోవడం, ఓడినవాడు గెలిచిన వానికి లోబడి పోవడం.

భగవంతుని విషయంలో సమర్పణ అంటే మనం మనంగా ఉంటూనే సర్వం భగవంతుని పరం చేయడం. మనది అంటూ ఏదీ లేదన్న భావన స్థిరపడడం. నాకనిపిస్తుంది సమర్పణ చేసేది అహాన్ని మాత్రమేనని. **అహాన్ని వదిలిపెడితే మిగిలేది పవిత్ర జీవనమే. నిరాడంబర జీవనమే. అహం లేని నేను ... అంటే ఆత్మ.**

ముందు మనంగా సరెండర్ అయితే ఆత్మపరంగా సమర్పణ ఆటోమాటిక్‌గా జరుగుతుంది అనుకుందాం! ఎవరికి మనం సరెండర్ కావాలి? గురువుకా? మాస్టర్‌కా? భగవంతునికా? భగవంతుడు కనిపించడు కనుక వదలి పెడదాం. ఒకవేళ కనిపించినా ఏ గుడిలోనో చూచిన రూపంలో కనిపిస్తాడు కనుక ఆయన అసలు భగవంతుడు కాదు. మాస్టర్‌గారు కనిపించినా కలల్లో, ధ్యానంలో ఆత్మ

రూపంలో కనిపిస్తారు. పోతే గురువు ప్రత్యక్ష ప్రమాణం. తనకు సరెండర్ కమ్మని ఏ గురువూ అనడు. నీ సమర్పణ అతనికి అవసరం లేదు అయితే ఈ సమర్పణ ఏమిటి? సమర్పణ అంటే మనలో కలిగే పరిణామం. 'నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను' అని చెప్పినంత సులభం కాదు – 'నేను నీకు సమర్పణ అవుతున్నాను' అనడం. అలా పైకి చెప్పకుండా సరెండర్ కాగలగాలి. అసలు మనం అలా సరెండర్ అవుతున్నామని మనకే తెలియనంతగా జరిగిపోవాలి! నివేదనకు, నైవేద్యానికి ఉన్నంత తేడా.

ఒక భావనకు, లేదా ఒక సూత్రానికి, ఆదర్శానికి, విశ్వాసానికి సరెండర్ కావచ్చు. భగవద్భావనకు సరెండర్ అయిన కొద్దీ మనకు కర్మ బరువు తగ్గుతుంది. పూర్తిగా బరువులు తగ్గించుకోవడమే సర్వ సమర్పణ. అన్ని బాధ్యతలు వదలించు కోవడం, వదులుకోవడం అంటే మరొకరి నెత్తికెత్తడం కాదు. అంటే మన బాధ్యతలు గురువు తలకెత్తకూడదు. మాస్టర్‌గారికి బదిలీ చేయకూడదు. సరెండర్ అయినా, సమర్పణ చేసుకున్నా మనలో రావలసింది పరిణామం – స్వతంత్రం కావడమన్న మాట.

సమర్పణ జరిగిన మరుక్షణంలో ఆధ్యాత్మికతకు బంగారు వాకిళ్లు తెరుచు కుంటాయి. దివ్య శిఖరాలు దర్శనం యిచ్చి స్వాగతం పలుకుతాయి. మనం కోరే స్వర్గానికి మెట్లు కనిపిస్తాయి. గమ్యం చూపు మేరలో నిలుస్తుంది. లక్ష్యం సిద్ధిస్తుందన్న ఆశ కలుగుతుంది. ముందుగా హృదయం మాస్టర్ భావనతో నిండి పోవాలి. అది సమర్పణలో తొలిపుట. తర్వాత కావలసినవన్నీ ఒక దాని వెంట ఒకటి తరుముకు వస్తాయి. మాస్టర్ అంటే ఇహానికి పరానికి మధ్య సరిహద్దు రేఖపై నిలబడి, ముముక్షువును అవతలి తీరానికి చేర్చే శక్తి అని అర్థం. మనకు, అంటే సామాన్య సాధకులకు, ముముక్షువులకు భౌతిక గురువే మాస్టర్. గురువు భౌతిక రూపంలో ఉన్నవాడు కనుక మాస్టర్ భావన పెంపొందించు కోలేక పోవచ్చు. కాని అవసరం. క్రమంగా ఆ భావన బలపడి తీరుతుంది. గురువే మాస్టర్‌గారి ప్రతిరూపం అన్న అభిప్రాయం స్థిరపడుతుంది.

మాస్టర్ అయినా, గురువు అయినా శక్తి పీఠమే. వారిలో ఉన్న ఆ పరాశక్తి మనల్ని వారి వైపు ఆకర్షిస్తుంది. భౌతిక సౌందర్యం, పర్సనాలిటీ ముఖ్యం కావు. వారిలో ఉన్న శక్తిని మనం పొందాలంటే వారిని ఆశ్రయించవలసిందే. అది వారుగా ఇచ్చేది కాదు. మన సమర్పణ వల్ల మనం పొందగలది. అర్థిస్తే అది లభించదు. అర్హత కలిగినప్పుడు అదే వచ్చి తీరుతుంది. అంటే వారిలోంచి మనలోకి

సున్నితంగా బదిలీ అవుతుంది. మనలో శ్రద్ధ పెరగాలి. గురువు పట్ల, మాస్టర్ పట్ల విశ్వాసం పెరగాలి. ఆ విశ్వాసం ప్రేమగా పరిణమించాలి. యోగ ప్రపంచంలో 'ప్రేమ' అన్న మాటకు ఉన్న అర్థం గొప్పది. ఇది స్త్రీ పురుషుల మధ్య ఉండే ఆకర్షణ కాదు. వెంపరలాట కాదు. ఒకరికొకరు కావాలన్న తపన అసలు కాదు. అది ఆత్మీయభావన, అనురాగ సృజన. ప్రేమ అంటే ఇరువురిలో ఉన్న శక్తులు ఏకం కావడం, ఏక దిశగా ప్రవహించడం. ఆంతరిక శక్తులు విజృంభించి, ఏకం కావడం. ఈ ప్రేమకు భౌతిక శరీరాలు ఆలంబనం కాదు. ఆకర్షణ ఆధారం కాదు. స్పందన. ఆ ప్రేమ భక్తిగా పరిణమించినా అది యోగమే.

మాస్టర్ పట్ల, యోగం పట్ల అభిమానం ఉంటే చాలదు. శ్రద్ధ కలగాలి, పెరగాలి. అందులో లీనం కావాలి. అది యోగలయ కావాలి. అనుక్షణం మనం యోగభావనతో స్పందించగలగాలి. ఆత్మీయతానుబంధం గట్టిగా ముడిపడాలి. మాస్టర్‌గారిఆత్మ సృష్టికేంద్రంలో వ్యవస్థితమై వుంది కనుక, విశ్వయోగ కార్యంలో నిమగ్నమైవుంది కనుక, సాధకులు గురువుతో ఆత్మీయత పెంచుకోవాలి. మాస్టర్ గారిప్పుడు గురువులకు మాత్రమే అందుబాటులో ఉన్నారు. సాధకులకు ఆయా గురువుల ద్వారానే సందేశాలిస్తుంటారు కనుక సాధకులు తమ గురువుల్ని 'మాస్టర్' ప్రతినిధులుగా భావించాలి. చాలామంది మాస్టర్‌గారి పట్ల చూపినంత శ్రద్ధ, గౌరవం గురువు పట్ల చూపరు. గురువు తమవంటి వారే అన్న చులకన భావన. కాదంటే తమకన్న కాస్త సీనియర్ అనే చిన్నచూపు. అది సంస్కార హీనతకు చిహ్నం. సాధకుల వలె గురువు కళ్లు మూసుకుని ధ్యానించక పోవచ్చు. కారు నడిపే డ్రయివర్ నిద్రపోతే, కళ్లు మూసుకుంటే, కారు ప్రమాదానికి లోనవుతుంది. అసలు ప్రయాణమే జరగదు. కనుక డ్రయివరు జాగ్రత్తగా, జాగృతిలో ఉండాలి. కారులో ప్రయాణించే అందరి రక్షణభారం అతనిది. గురువు కారు డ్రయివర్ లాంటివాడు.

గురువు పట్ల సమర్పణ భావన ఉంటే మాస్టర్ అనుగ్రహం పొందవచ్చునా? అసలు గురువువేరు, మాస్టర్ వేరు అన్న అభిప్రాయమే తప్పు. గురువు ప్రత్యక్ష మాస్టర్. ఆయనే అన్నీ అనుకోవాలి. అయినా ఒకరి అనుగ్రహం, కరుణ, దయ ఆశించడం దేనికి? ప్రతి విషయాన్ని లాభంతో, ప్రయోజనంతో లింక్ పెట్టడం మంచి లక్షణం కాదు. మనం ఏ ఒక్క పనైనా సవ్యంగా చేస్తే, ఫలితాలు దాని వెంట పరుగులు తీస్తూ వస్తాయి. ఆత్మ సమర్పణ చేసుకున్న వానికి రెండవ ఆలోచన రానే రాదు. మనం అంటూ మిగిలితే కదా!

మీరు సంపాదించుకున్న యోగఫలాన్ని ఏ గురువు ఆశించడు. తన వద్ద లేకపోతే గదా మీ ఫలాల్ని ఆశించడం! కాదంటే మీ కష్టాలు, బాధలు తాను తీసుకుని మిమ్మల్ని బాధల నుండి విముక్తం చేస్తాడు. మీ సందేహాలు, అనుమానాలు నివృత్తి చేస్తాడు. సంపూర్ణ సమర్పణ కానంత కాలం మీరు మీ సమస్యల్ని, సందేహాల్ని విన్నవించుకుంటారు. సమర్పణ అయిన తర్వాత అర్థించ కుండానే మీ సమస్యలు ఆయన తీర్చుతుంటాడు. శరణాగతుడైన సాధకుడు గురువును అర్థించవలసిన పని ఉండదు. మనస్సును కప్పిన ముసుగు తొలగిపోతుంది. మాలిన్యం తొలగిపోతుంది. **మనస్సులో కల్మషం లేని వారి ఆలోచనలు సుందరంగా ఉంటాయి. అప్పుడు లోచూపు సాధ్యమవుతుంది. లోవెలుగులు దర్శించ వీలవుతుంది.**

కొందరు గురువు ఆసరా లేకుండానే తాము యోగ శిఖరాల్ని చేరుకున్నట్లు మురిసి పోతుంటారు. నిజానికి అవి యోగ శిఖరాలో అగాధపు టంచులో ఎలా తెలుస్తుంది! అనుభవం గల వ్యక్తి మాత్రమే విశ్లేషించి చెప్పగలడు. గురువు అలాంటి పంటలు ఎన్నో పండించుకున్నవాడు కనుక, అతను చెప్పగలడు, సత్యా సత్యాలను విశ్లేషించ గలడు. తొలినాళ్లలో కలిగే అనుభవాలు, నిజాలో, భ్రమలో తెలియదు. నిజానికి అవి సిద్ధులు కావు, మహత్తులకు పునాదులూ కావు. కేవలం మెరుపులు. అగోచర లోకాల్లోకి ఆత్మ ప్రవేశించడానికి అర్హత సంపాదించిందని చెప్పవచ్చు. అంతవరకు ఒక మాస్టర్ లేకపోయినా, ఒక గురువు లేక పోయినా బండి నడుస్తుంది. జిజ్ఞాస, దీక్ష, పట్టుదల చాలు ఆ స్థాయికి చేరడానికి. అక్కడ మెరిసే మెరుపులు పైలోకాలవి, పైభూమికలకు చెందినవి. వాటిని మనం గుమ్మం ఇవతల నుండి చూస్తుంటాం. అవతలకు పూర్తిగా చేరితే గదా దివ్యత్వం రుచి తెలిసేది. ఆ గుమ్మం దాటించవలసినవాడు సద్గురువు. మాస్టర్ దగ్గరకు చేర్చి, మనల్ని పరిచయం చేసేవాడు సద్గురువు. యోగంలో గురువు పాత్రను చాలా మంది సరిగా అర్థం చేసుకోరు. పైగా అపార్థం చేసుకుని, అలక్ష్యం చేస్తారు. సాధకుడు సరైన ముముక్షువుగా, శిష్యుడిగా పరిణామం చెందినపుడే 'గురువు' పదానికి విలువ తెలుస్తుంది. గురువు చేయి అందించనిదే శూన్యంలో అడుగు ముందుకు పడదు. అప్పుడు మనం అనుభూతి చెందింది సత్యం తాలూకు నీడ అని గ్రహించగలం. ఆ నీడలో నడిచి సత్యాన్ని అందుకోవాలి. ఈ చిరుచిరు అనుభవాలు, స్పందనలు ఆసక్తిని పెంచి, అనురక్తిని కలిగించి, సమాధి స్థితికి దగ్గరగా చేర్చుతాయి. యోగం పట్ల అలా మమకారం, ఆసక్తి పెంపొందుతుంది.

ఒకసారి యోగానుభవం రుచి చూచినవారు ఇంకా ఇంకా ఆబగా పరుగు తీస్తుంటారు. ఇబ్బడి ముబ్బడిగా అనుభవించాలని ఆత్రుత పడతారు. లోకం పట్ల, లోకం పోకడల పట్ల చిన్నచూపు ఏర్పడుతుంది. నిమిత్తమాత్రంగా ఉద్యోగం చేయడం, సంసార బాధ్యతలు నిర్వహించడం జరుగుతుంది. ప్రధాన దృష్టి యోగంపైన లగ్నమవుతుంది. అది యోగలయ.

ధ్యాన సమయంలో ఏదో అయిపోతున్నట్లు అనిపించడం, శరీర స్పృహ లేకుండా పోవడం, మనస్సు శూన్యం అయి, మనం శూన్యంలో చరిస్తున్న అనుభూతి చెందడం, ఏవేవో దృశ్యాలు కనిపించడం, కళ్లు బరువెక్కడం, తలభారం కావడం, మత్తు ఆవహించడం లాంటివి తొలి అనుభవాలు. అవి చాలామంది అనుభవంలో ఉంటాయి. వాటితోనే యోగంలో పండిపోయామనుకునే వారుంటారు. అవి వచ్చినంత తొందరగాను మాయమైపోతాయి. అప్పుడు నిరాశ ఆవహిస్తుంది. తప్పదు. ఆ కొద్దిపాటి అనుభూతికే గురువును అలక్ష్యం చేస్తారు. మళ్లీ అనుభవాలు కలగడం లేదని వాపోతారు తప్ప, తమ తప్పు అంగీకరించరు. అక్కడా అహంకారమే అడ్డు. అంచేతనే సర్వ సమర్పణ అవసరం అంటారు యోగవిద్యలో గురువు పాదాలను ఆశ్రయిస్తేనే పంటపడుతుంది. గురువు లేనంత కాలం కుంటినడకే. అడుగులు తడబడుతుంటాయి తప్పదు.

తర్వాత ఆశించదగింది సమాధి. అది యోగంలో రెండవ శిఖరం. అది చేరడం అంత సులభం కాదు. ఎన్ని రకాల ఆసనాలు సాధన చేసినా, ప్రాణాయామ క్రియలు జరిపినా, భావాతీతులైనా, రెండవ శిఖరం కనిపించదు. అక్కడ సాధకునికి ఏ టెక్నిక్‌లు, ప్రయత్నాలు సహకరించవు. సమర్పణ ఒక్కటే మార్గం. అది ఇరుకు బాట. గురువు హృదయాన్ని అర్థం చేసుకుని, గురుభావన గుండెనిండా నింపుకో గలిగితే నిమిషంలో సమాధి స్థితి ఏర్పడుతుంది. ఎన్ని గంటల సేపైనా, సవికల్ప సమాధిలో గడపవచ్చు. ఆ తర్వాతది సమాధిలో రెండవ శిఖరం. అది నిర్వికల్ప సమాధి. ఇక్కడ నుండి క్రిందికి జారడం సులభం. సాధకుడు తనకు తెలియ కుండానే క్రిందికి జారుతుంటాడు. ఆపైన మాస్టర్ సమాధి. అది చైతన్య పూర్ణ సమాధి. ఇవి పూర్వ సంప్రదాయాలలో కనిపించవు. ఇక్కడ మాస్టర్‌గారి అనుగ్రహం లభిస్తుంది. అది లేకుండా అక్కడ నిలవడం సాధ్యపడదు. అనుక్షణం మాస్టర్ చైతన్యాన్ని అనుభవిస్తాడు సాధకుడు. మాస్టర్‌గారి అనుగ్రహం ఎప్పుడు, ఏ రూపంలో లభిస్తుందో చెప్పలేం. నిరీక్షించవలసిందే. మాస్టర్ తేజస్సును, ఓజస్సును భరించి, నిగ్రహించుకోడానికి సాధకునిలో చాలా మరమ్మత్తులు జరగాలి. ఎన్నో రెక్టిఫికేషన్స్, ఎడ్జెస్టుమెంట్స్ జరిగితే తప్ప మాస్టర్ శక్తిని సాధకులు

భరించలేరు. గురువు సహాయం, అనుగ్రహం రెండవ స్థితి వరకే. ఆ ఝరి గంగావతరణం లాంటిది. సాధకుడు ఒక భగీరథుడైతే తప్ప దానిని తలదాల్చలేడు.

'నాది' అనేదాన్ని పూర్తిగా వదలి, మాస్టర్‌లో లీనం కావలసి ఉంటుంది. చాలామంది ఆ పని చేయరు. తమకంటూ ఈ ప్రపంచంలో ఏదో మిగుల్చు కుందామన్న తపన! ఏం మిగుల్చుకుంటాం?

ఒక అనుభవం! నాతో పాటు అనేకమంది ధ్యానంలో కూర్చుంటారు. అందరిలో నేనూ ఒకడినే. నా ప్రక్కన కూర్చుని యోగం చేస్తున్నప్పుడు క్షణంలో మిమ్మల్ని మీరు మరచిపోతారు. గతం గుర్తుకు రాదు. మనస్సు శూన్యం అవుతుంది. ఏవో లోకాల్లో తేలిపోతుంటారు. మీ జ్ఞానం అంతా కట్టగట్టి శూన్యంలో విసిరి పారేస్తుంటారు. మీ ఆలోచనల్లో మాస్టర్ భావన తప్ప మరొకటి నిలవదు. ప్రతి ఒక్కరిలో మాస్టర్ స్పందన, మాస్టర్ చైతన్యం, మాస్టర్ వైబ్రేషన్, మాస్టర్ స్పృహ. చిత్రంగా మారిపోతారు. శూన్యంలో తిరుగుతున్న అనుభూతి కలుగుతుంది. నేను ఏది సంకల్పిస్తే అది జరుగుతుంది. ఎలా అంటే, మీరు అప్రయత్నంగానే మాస్టర్‌కు సమర్పణ అయినారు. నేను అనుభవించే ప్రశాంతి మీకు బదిలీ అవుతుంది. ఇంటి వద్ద మీరు అనుభవించలేని ప్రశాంతత ఇక్కడ నా సమక్షంలో అనుభవించ డానికి కారణం మీ 'సమర్పణ'.

కోర్సు చెబుతున్నప్పుడు నా మాటలు మీకు వినిపిస్తాయి. కాని మిమ్మల్ని గాని మీ ధ్యానస్థితిని గాని డిస్టర్బ్ చేయవు. అంటే చెవులతో కాక, నా మాటల శబ్దాన్ని హృదయంతో వినడానికి అలవాటు పడతారన్న మాట. మీ మేధస్సు అప్పుడు పనిచేయదు. బొత్తిగా ఆలోచించరు, విశ్లేషించరు. చిత్రంగా ఉంది కదా! అర్థం తెలియని శబ్దాలు మీ హృదయాన్ని తాకి వైబ్రేట్ అవుతాయి. ఆ వైబ్రేషన్స్ కొత్త లోకాలకు దారి చూపిస్తాయి. ఆ ప్రేయర్ 'ఎస్సెన్స్' మీ హృదయాన్ని ప్లావితం చేస్తుంది. అది అసలు సిసలైన అనుభూతి. నా సంకల్పం సైతం మీలో పనిచేస్తుంది. నా శక్తి మీలోకి ప్రవహిస్తుంది. అందుకే మీకు ఆ తృప్తి, ఆనందం. అంటే మీలో పరిణామం ఎంత చిత్రంగా జరుగుతుందో గమనించండి. ఇది ఆలోచించేది కాదు, అనుభవించేది మాత్రమే.

మీకూ నాకూ మధ్య మాటలతో పనిలేదు. మౌనమే సంభాషిస్తుంది. కళ్లు కబుర్లు చెబుతాయి. చూపులు ప్రశ్నిస్తాయి. చూపులే సమాధానాలు అందిస్తాయి. హృదయాలు మౌనరాగాలు పలికిస్తున్నప్పుడు మాటలెందుకు? అది తాదాత్మ్య స్థితి. అన్ని సమాధి స్థితుల్ని మించింది అది.

అది మీకూ నాకూ మధ్య ఏమీ లేని స్థితి. అన్నీ ఉన్న స్థితి.

ఇంపల్స్ : అభిజ్ఞ

'**ఇంపల్స్**' అనే మాటకు సరైన తెలుగుపదం నాకు దొరకలేదు. అంటే స్పందన, ప్రేరణ, సందేశం, ప్రజ్ఞ లేక స్ఫూర్తి కావచ్చు. ఇంకా చాలా లోతులకు వెళ్లి వెతకవచ్చు. 'అభిజ్ఞానం' అంటే బావుంటుందేమో! లోపల నుండి పైకి తన్నుకు రావాలి అది. లోపల అంటే హృదయం నుంచా, మనస్సు లోపలి పొరల నుంచా, ఆత్మ నుంచా? ఏదైనా అభిజ్ఞానం ... అసలు జ్ఞానం కోసం వెతుకులాటకు అది ఉపాధి. ఒక ఆత్మ అవసరాన్ని మరొక ఆత్మ మాత్రమే గుర్తిస్తుంది. ఆ ఆత్మకు అవసరమైన చైతన్యాన్ని, ప్రజ్ఞను అవి పుష్కలంగా పొందిన ఆత్మ అందించాలి తప్ప వేరే అవకాశం లేదు. ఒక ఆత్మ జాగృతం కావాలంటే మరొక 'మహాత్మ' సహకారం అవసరం.

ఎందరో మహాత్ములున్నారు. మహాత్ములైనవారు పండితులు, మేధావంతులు కానవసరం లేదు – ప్రజ్ఞాపూర్ణులై ఉంటే చాలు. ఉద్గ్రంథాలు చదివిన వారు పండితులవుతారు. తమకు తెలిసింది జనరంజకంగా చెప్పగలవారు వక్తలవుతారు. వారి ప్రసంగాలకు జనం పరవశిస్తారు. సత్కరిస్తారు, సన్మానాలు చేస్తారు. కారణ జన్ములని, పుంభావ సరస్వతులని కీర్తిగానం చేస్తారు. అలాంటి వారిలో ఆధ్యాత్మిక వికాసం రవంత కూడా కనిపించదు. వేదాలు, ఉపనిషత్తులు, బ్రహ్మసూత్రాలు మొదలైన ప్రాచీన గ్రంథాలను తిప్పి తిప్పి రాయగలరు. రకరకాల వ్యాఖ్యానాలు, తమ కోణంలోంచి చేయగలరు. వీరికి అనుభవం మాత్రం శూన్యం. నేతిబీరలో నేయి వంటిది వీరి ఆధ్యాత్మికత. ఆత్మజ్ఞానికి పుస్తకాల అవసరం ఉండదు. ఆత్మయోగికి అన్య సిద్ధాంతాలు అవసరం ఉండదు. తన అనుభవాన్ని తప్ప, దేనిని ప్రమాణంగా తీసుకోడు.

సోల్, స్పిరిట్ అనే మాటల్ని మనం 'ఆత్మ'గా చెబుతాం. రవంత తేడా ఉంది. నిశ్చేతనగా, అభిజ్ఞగా ఉన్నంతకాలం స్పిరిట్ అని, చైతన్య భూమిక పైకి వచ్చినపుడు 'ఆత్మ' అని చెప్పవచ్చు. మౌలికంగా ఒక్కటే అయినా, భావనలోని స్పిరిట్ భావ్యంలో సోల్ అవుతుంది. అనగా, జాగృతమైన ఆత్మ అన్వేషణ ప్రారంభిస్తుంది. అలాంటి ఆత్మకై మనం అన్వేషిస్తాం. చైతన్యం పొందిన మరొక ఆత్మ నుండి ఆత్మ ప్రేరణ పొందుతుంది.

ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి ప్రేరణ ఎంతైనా అవసరం. కొంత ప్రేరణ కలిగిన తర్వాత 'ఆత్మ' ఉనికి తెలుస్తుంది. అదే ఆత్మ మనిషికి తోడుగా నిలిచి గమ్యం

వేపు నడిపిస్తుంది. ఇది విచిత్రమైన సంవిధానం. ఈ సంగమం ఫలించాలంటే సాధకునికి గురువు అవసరం. అది కూడ రెండు ఆత్మల సంగమమే.

ఎవరంటే వారు గురువు స్థానానికి అర్హులు కారు. గురువు అంటే సంపూర్ణ చైతన్యం. పుంజీభూతప్రజ్ఞ ... సత్యసంధత గురువు లక్షణం. ఆయన పవిత్రుడై ఉండాలి. వాక్శుద్ధి కలవాడై ఉండాలి. ఆయన చూపు కరుణ రసాత్మకం కావాలి. హృదయం ప్రేమపూర్ణం అయి ఉండాలి. అలాంటి వ్యక్తిలోని ఒక భావం చాలు సాధకునిలో జ్ఞాన జ్యోతిని వెలిగించడానికి. ఆయన చూపు చాలు గుండె లోతుల్లో నిద్రిస్తున్న ఆత్మను చైతన్య పరచడానికి. ఒక్క అణువో, కణమో, కిరణమో, రేణువో చాలు స్పందన కలిగించడానికి.

అది బాహ్య క్రియ కాదు. బాహ్య ప్రేరణ కాదు. అది ఆత్మ సంబంధి. ఆయన చూపు గుండెలోతుల్లోకి సూటిగా గుచ్చుకు పోవాలి. ఆయన దర్శనంతో నిలువెల్లా పులకించి చైతన్యంతో ఉక్కిరిబిక్కిరి కావాలి. అలాంటి వ్యక్తి చూపు శీతలం. వాక్కు అమృతం. స్పర్శ విద్యున్మీలనం. అలాంటి వ్యక్తి మాత్రమే గురువు కాదగిన వాడు.

మాస్టర్, గురువు, టీచర్ అనే మాటల్ని సమానార్థంలో వాడుతుంటారు. కాని వాటి మధ్యన చాలా తేడా ఉంది. టీచర్ తాను సంపాదించిన జ్ఞానం మాత్రం పంచిపెడతాడు. గురువుకు పాండిత్యం, పుస్తక జ్ఞానం అవసరం లేదు. పరంపరలో అందుకున్న ఆత్మజ్ఞానం శిష్యులకు ఉపదేశిస్తాడు. అందుకు ఆలంబనం ఒక మంత్రం, దీక్ష, సాధన అవుతుంది. గురువులు ఇతర సంప్రదాయాల జోలికిపోరు. మాస్టర్లు అలా కాక అన్ని సంప్రదాయాలను ఔపోసన పట్టి నిగ్గు తేల్చి, స్వతంత్రంగా తమదైన పద్ధతిని ఏర్పరచుకుంటారు. వీరికి పాండిత్యం, ప్రకర్ష, విశ్వ విజ్ఞానం అన్నీ కరతలామలకం. అన్నింటినీ మించిన అంతర్దృష్టి, అంతరవగాహన, వీక్షణ ఉంటాయి. సత్యాన్ని నేరుగా దర్శించి, అవగాహన చేసుకుంటారు. ఉన్న వాటిని ఆవలకు నెట్టి, కొత్త సిద్ధాంతం ప్రతిపాదిస్తారు. అలా స్వతంత్ర మార్గాన్ని ఏర్పరచి, నవ్యతను ఆవిష్కరించేవారే మాస్టర్లు. మాస్టర్ అయినవారు భౌతిక శరీరం వదలిన తర్వాత కూడా కారణ శరీరంతో చిరంజీవులై, సాధకులలో జ్ఞాన జ్యోతిని వెలిగిస్తుంటారు. ప్రగతికి బాసటగా నిలుస్తారు. వారు ఫిజికల్‌గా ఇమ్మోర్టల్ అంటే జీవన్ముక్తులన్నమాట.

మీడియం, డిసైపుల్, శిష్యుడు అనే మాటలు ఒకటి కావు. సాధకులందరూ ఒకే శ్రేణికి చెందరు. అందరూ సాధకులే అయినా, కొందరే ముముక్షులు కాగలరు. కొందరు మాత్రమే శిష్యులు కాగలరు. మీడియమ్స్ కాగలవారు బహు స్వల్పం.

ఇంగ్లీషు సంప్రదాయం ప్రకారం స్టూడెంట్ అనే మాటనూ వాడుతున్నారు. ఆధ్యాత్మిక రంగంలో స్టూడెంట్ అనే మాట బొత్తిగా విలువలేనిది. ఏవో పుస్తకాలు చదువుతూ, జ్ఞానం పొందామనుకునేవారు స్టూడెంట్స్‌గా చెప్పుకోవచ్చు. డిసైపుల్ అనేది కనీసార్హత. ఎవరినో ఆదర్శంగా తీసుకుని, ఒక చక్కని మార్గంలో కనీసం స్వతంత్రంగానైనా సాధన చేస్తూ సత్యాన్వేషణ చేసేవారిని డిసైపుల్ అనవచ్చు. వీరు ఒక మాస్టర్‌కు డిసైపుల్ కావచ్చు, కాకపోనూవచ్చు. ఒక గురువు వద్ద శిక్షణ పొందడానికి ఆయన నిర్దేశించిన విధానంలో సాధన చేసే వారిని మాత్రం శిష్యులని, డిసైపుల్స్ అని ఖచ్చితంగా చెప్పవీలవుతుంది. గురువు ఎంతటి ప్రజ్ఞాశాలి అయినా, అతని ప్రజ్ఞను అందుకునే ఉపజ్ఞ, ప్రతిభ, అర్హత శిష్యునికి ఉంటేనే ఆధ్యాత్మికంగా ప్రగతిని సాధించగలడు. గురువు అనుగ్రహానికి తోడుగా తీవ్ర సాధన ఉండాలి. మీడియం అనేవాడు ఆ ప్రయత్నంగానే ఒక మాస్టర్‌కు లేదా సద్గురువుకు జిరాక్స్ కాపీ అవుతాడు. మాస్టర్ శక్తులన్నీ మీడియంలోకి ప్రవేశిస్తాయి.

గురువుల్ని గుర్తించడం చాలా కష్టం. ఎంచేతంటే మన దేశంలో వారసత్వ గురువులు, పారంపర్య గురువులు తామర తంపరగా ఉన్నారు. ఏ బైరాగి వద్దనో ఓ మంత్రం ఉపదేశం పొంది కొన్నాళ్లు బైరాగి జీవితం గడిపి గురువులై పోతుంటారు. సాధువులు, సన్యాసులు ప్రతి ఒక్కరు 'గురువు' గానే ముద్రాంకితు లవుతుంటారు. వీరిలో సిద్ధి పొందినవారు, ఆధ్యాత్మిక శిఖరాలు అధిరోహించిన వారు బహు కొద్దిమంది ఉంటారు. అలాంటి వారికి సాటివారి పట్ల కారుణ్యం, సానుభూతి ఉండాలి. కఠినంగా ప్రవర్తించేవారు, చీటికి మాటికి శాపనార్థాలు పెట్టేవారు అయోగ్యులవుతారు. తమని నమ్మినవారిని, ఆశ్రయించిన వారిని, శిష్యులు కాకపోయినా సరే చైతన్యవంతుల్ని చేయాలన్న సదాశయం కలిగి ఉండాలి. అప్పుడే గురుస్థానానికి విలువ ఉంటుంది. గురువులోని జ్ఞానతేజాన్ని శిష్యులు అందుకోగలుగుతారు, ఉద్ధరింపబడతారు. ఆ పద్ధతిలో గురుసేవ చేసిన వ్యక్తి మంచి సాధకుడై, ఆత్మదర్శనం పొందగలడు. అటువంటి సద్గురు స్పర్శ, సంసర్గం, చూపు, సంకల్పం ఎవరిలోనైనా చైతన్యం కలిగిస్తుంది.

మనం ఆశ్రయించే గురువు ఎవరైనా, ఎలాంటి వాడైనా, పరమ గురువు ఒకరు పైన ఉంటారు. అసలు ఆత్మ గురువు మనలోనే ఉంటారు. మనలోని అసలైన గురువును మనం గుర్తించే వరకు బయట గురువు ఒకరు అవసరం. మనలో 'ఆత్మ' ప్రబుద్ధం అయిన వెంటనే ఆత్మ గురువు అనుభూతికి అందు తుంటాడు. బాహ్య గురువు, ఫిజికల్ గురువు ఎవరైనా, ఆత్మ గురువు ఒక్కరే.

అసలు ఒక గురువు కావాలని వెంపర్లాడటమే అజ్ఞానం. కాని తప్పదు. జిజ్ఞాస కలవారికి మంచి గురువు తప్పక లభిస్తాడు. ఇప్పుడు శిష్యుల కోసం తపించే గురువులు ఎక్కువైనారు. శిష్యులు లేకపోతే గురువు ఉక్కిరి బిక్కిరవుతాడు. తన జన్మ వృధా అయిందని దిగులుపడుతుంటాడు. భగవాన్‌లు, స్వామీజీలు, పీఠాధిపతులు శిష్యవర్గాలు, వందిమాగదలు లేకుండా బ్రతకలేరు. అవతార పురుషులమని ప్రచారాలు చేసుకునే మహాత్ముల వల్ల నిజమైన ఆత్మాన్వేషకులకు వొరిగేదేమీ ఉండదు. ఒక గుడ్డివాడు మరో గుడ్డివాడికి దారి చూపించినట్లవుతుంది. చివరకు ఇరువురు బురదలో పడిపోతుంటారు.

అసలు గురువు కావాలన్న తపన ఎందుకు? అదొక వ్యసనం. అదీ అహంకారమే. ఏం? గురువు అనిపించుకోక పోతే ఏం నష్టం! అహంకారం, కీర్తి కండూతి కలవాడు గురువు కాలేడు. మనందరం ఆధ్యాత్మికంగా పేదవారమే. ఎవరూ దానకర్ణులు కారు.

జ్ఞానం, వివేకం, పెద్ద చదువుల వల్ల, పాండిత్యం వల్ల లభిస్తాయనుకోవడం అవివేకం. కావలసింది వినయం, సౌశీల్యం. 'పవిత్ర' గ్రంథాలు చదివినంత మాత్రాన ఎవరూ పవిత్రులు కాలేరు. పవిత్ర జీవనం గడిపినవారు మాత్రమే పవిత్రులవుతారు. నీతులు బోధించేవారంతా నీతిమంతులు కారు. నీతిగా బ్రతికే వారు నీతిమంతులు. అలాగే ఆత్మ గురించి ఘోరంగా ఉపన్యాసాలు చేసి, బోధలు చేసినంత మాత్రాన తత్వవేత్తలు కారు. ఆత్మను అన్వేషించి సాధనలో ఉన్నతులై ఆత్మ దర్శనం పొందినవారు మాత్రమే సద్గురువు కాగల అర్హులు. అసలైన ఆత్మ జ్ఞానం ఒక సద్గురువు దర్శనంతో, స్పర్శతో మనలోకి ప్రవహిస్తుంది. దానిని స్వీకరించి, భద్రంగా నిలుపుకోగలది 'ఆత్మ' మాత్రమే.

యోగసాధనకు అవసరమైన ప్రేరణ, ఒక గురువుపై విశ్వాసం నెలకొన్నప్పుడు మాత్రమే కలుగుతుంది. అందుకు కొంత 'అభిజ్ఞ' అవసరం. అదే ఇంపల్స్. యోగం అన్నది ఫలితాల నివ్వడం సాధనపైన ఆధారపడి ఉంటుంది. సద్గురువు అనుగ్రహానికి తీవ్ర సాధన తోడైనప్పుడు 'సాధన' పూర్ణత్వం పొందుతుంది.

మాస్టర్ అంటే ... ?

నలభై సంవత్సరాలు పైగా యోగం చేస్తూ, మూడువేల మందిని మాస్టర్ యోగంలో ప్రవేశం కల్పించిన నేను మాస్టర్ అంటే ఏమిటి? అని ప్రశ్నించడం చిత్రంగా

అనిపిస్తుంది అవును కదూ! నా ప్రశ్న "మాస్టర్‌గారు ఎవరు?" అని కాదు. "మాస్టర్ అంటే ఏమిటి?" అని. తేడా చెప్పండి తెలిస్తే.

మాస్టర్‌గారిని పరబ్రహ్మ అన్నారు. పరబ్రహ్మాంశ అన్నారు. ఆ రెండింటిలో ఏది నిజం! పరబ్రహ్మకు, పరబ్రహ్మాంశకు తేడా ఉంది. మరొక విధంగా ఆలోచిస్తే తేడా లేదు. పెద్ద బంగారపు ముద్దకు, చిన్న బంగారపు వస్తువుకు తేడా ఏమిటి? అదీ ఇదీ బంగారమే. ఒకటి అరూపం, రెండవది రూపం. మాస్టర్‌గారు తనను గురించి తాను పరబ్రహ్మ అని ఎక్కడైనా చెప్పుకున్నారా! లేదేమో నని నా అనుమానం. మాస్టర్‌గారు వాడిన భాష అది కానే కాదు. ఆరిజన్ ఒకటి. ఆరిజన్ రెండు అన్నారు. ఆది బ్రహ్మ, సృష్టి బ్రహ్మ అన్నారు. మాస్టర్‌గారు తనను 'గురువు' అని ఎందువల్ల పిలవనిచ్చేవారు కాదు? సంప్రదాయంగా వస్తున్న 'గురువు' పదాన్ని కాదని 'మాస్టర్' పదాన్ని ఎందుకు ఎన్నిక చేశారు!

నేను ఏమిటో, ఎవరో నాకే తెలియదు. మనం ఏమిటో మనకు తెలియదు. అది తెలియని నేను పరబ్రహ్మను గురించి ఆలోచించడం ఏమిటి? ఎందుకు? నలుగురూ అన్నారని తప్ప. నేను మాస్టర్‌గారికి పరబ్రహ్మకు ఉన్న సంబంధం గురించి ఎన్నడూ పట్టించుకోలేదు. నాకు కావలసింది, తెలిసింది, తెలియవలసింది మాస్టర్ వరకే. పరబ్రహ్మను గురించి చెప్పినవారే తప్ప చూచినవారు లేరు. రకరకాల సిద్ధాంతాల వారు రకరకాల వర్ణిస్తారు. ఎవరిదీ నిజం కాదు, ఎవరిదీ నిజం కాకపోదు. కాదంటే సమన్వయం చేయడం కష్టం.

నాకు అనుభవం లేని దాని గురించి ఖండితంగా చెప్పను. నేను అనుభవించని విషయం నేనెలా చెప్పను? అలా చెబితే అది ఎవరి అనుభవమో అవుతుంది. లేక ఎక్కడో చదివింది, తెలుసుకున్నది అవుతుంది తప్ప నాది కాదు. నాది కాని విషయం నేను గ్యారంటీగా ఎలా చెప్పను! పరబ్రహ్మ గురించి, భగవంతుని అస్తిత్వం గురించి చెప్పను, పరబ్రహ్మ ఎలా ఉంటుందో తెలియదు. మనం ఫీల్ అయింది, అనుభూతించింది మాత్రమే పరబ్రహ్మ అని చెప్పడానికి సాహసం చాలదు. అలాగే భగవంతుని ఉనికి మనకు తెలియదు. భగవంతునికి రూప, నామ, క్రియలు లేవు కనుక, మన ఇంద్రియాలతో గుర్తించలేం – అనుభూతిస్తాం! తృప్తిపడతాం! తృప్తి చాలు. చర్చ ఎందుకు? వాగ్వివాదాలెందుకు? భగవంతుని గురించి నేను, నా చిన్న మెదడుతో ఆలోచించగలనా? నా ఆలోచనా పరిధిలోకి భగవతత్త్వం వస్తుందా? నిలుస్తుందా? అందుకే నాకు ఎలాగూ అందని వాటిని గురించి ఆలోచించను. ఏది చెప్పినా నా ఆలోచన అవుతుంది. లిమిట్

చేసినట్లు అవుతుంది. భగవంతుడు అపరిమితం. పరబ్రహ్మం అపరిమితం. పరమాత్మ అగోచరం. ఒక రూపాన్ని కల్పించుకుంటే అది నా మనస్సు కల్పించిన రూపమే అవుతుంది గదా! అవాఙ్మానస గోచరం అయిన భగవంతుని దర్శించడం సాధ్యమా? సాధ్యమే. మనస్సుతో దర్శించలేని దాన్ని ఆత్మతో దర్శించవచ్చు. కనుక నా సంకల్పం ఆత్మగతం. నా ప్రమేయం ఆత్మకు పరిమితం. పరబ్రహ్మ, పరమాత్మ అనేవి ఆత్మ సంబంధిత అంశాలు. ఆత్మ దర్శించగలిగినవి. ఆత్మ దాకా వెళ్లినప్పుడు నేనుండను, నా శరీరం ఉండదు. నాది అనుకునే మనస్సు మిగలదు. చివరికి మిగిలేది ఆత్మ ఒక్కటే. ఆత్మకు పరమాత్మకు అభేదం కనుక వెంపర్లాట ఉండదు. పరమాత్మ అన్నా, పరబ్రహ్మ అన్నా ఒక్కటే. కనుక, చివరకు మనం మునిగినా తేలినా పరమాత్మలోనే.

సృష్టిలో ప్రతీది భగవంతుని అంశమే. చివరకు పరిణమించవలసింది దివ్యత్వంలోకి. ప్రతి మనిషి గమ్యం దివ్యత్వం. ఆ పరిణామాన్ని వేగవంతం చేయడానికే యోగసాధన, ఆత్మ దర్శనం. అందుకు మనం మనస్సులో కల్పించి, రూపించుకున్న దేవుళ్లను కొలిచి ప్రయోజనం ఉండదు. ఆ రూపాలకు గుణాలు ఆపాదించి, వేయి పేర్ల స్తుతించినా ప్రయోజనం ఉండదు. ప్రతి మనిషిలో ఉన్న దైవాంశను గుర్తించి వెలికి తీయాలి. దానిని అభివృద్ధి పరచాలి. దైవాలకు మనం ఆపాదించిన శక్తులన్నీ మనలో ఉన్నవే. మనలో లేని వాటిని, మనకు తెలియని వాటిని మనం ఊహించ లేము. మనలో ఉండి, మరుగున పడివున్న శక్తులనే జ్ఞాపకం చేసుకుని, దేవుళ్లకు ఆపాదించడం జరుగుతోంది. కనుక ఆ దైవశక్తులన్నీ మనలోనే ఉన్నాయి. వాటన్నింటినీ ఒక కేంద్రానికి చేర్చాలి. మేకప్ కాని దేవతలం మనం. పరిణామంలో మనిషి ఎదగవలసింది దైవత్వంలోకి. తనలోని దైవత్వాన్ని, శక్తుల్ని గుర్తించి ప్రయోగించగల ప్రతి శక్తి మాస్టర్. మాస్టర్ అంటే మహాత్మ అని, సర్వశక్తి మయుడు అని అర్థం. ఆత్మ జ్ఞాని అయిన ప్రతివ్యక్తి మహాత్ముడు, మాస్టర్ అవుతాడు. తమ శక్తిని విశ్వ పరిణామానికి అందించే మహాత్ములంతా మాస్టర్లే అవుతారు. తమ శక్తిని సాటివారికి పంచిపెట్టేవారు మాస్టర్లవుతారు. వారికి కాలంతో నిమిత్తం లేదు, కాలనియమం ఉండదు. వేల సంవత్సరాల వరకు వారి ప్రజ్ఞ ప్రభవిస్తూ ఉంటుంది.

మాస్టర్లని పిలువబడే వారిలో చాలా మందికి ఆ అర్హత లేదనిపిస్తుంది. విషయ సంకలనం చేసి పదుగురికి పాఠాలు చెప్పేవారు మాస్టర్లుగా చలామణి అవుతున్నారు. ఒక్కొక్క రంగంలో నిష్ణాతులైనవారూ మాస్టర్లుగా చలామణీ

అవుతారు. 'టీచ్' చేసేవారు మాస్టర్లు అవుతున్నారు. తాము చదివి, గ్రహించిన విషయాలు మాత్రమే బోధించేవారు టీచర్స్. వీరికి ఆత్మ దర్శనంతో పని లేదు. వేలమందిని ఆకర్షిస్తారు. రేట్లు పెట్టి పాదపూజలు చేయించుకుంటారు. విభూతి ప్రసాదిస్తారు. గురువులుగా, స్వామీజీలుగా, వక్తలుగా రాణిస్తారు. వీరిలో ఎవరికీ ఆత్మను గురించిన అవగాహన ఉన్నట్లు కనిపించదు. ఆత్మ సంస్కారం లేనివారు పురాణప్రవచనాలు, గీతాయజ్ఞాలు చేస్తుంటారు. 'నామ' స్మరణ ఈ జన్మకు చాలునని, అది కలియుగ ధర్మమని నీతిసూత్రాలు వల్లిస్తారు. అంతకు మించి తాము ఎదిగేది లేదు. తమను మించిన జ్ఞానులు ఉండరని వీరి భ్రమ.

వీరు చదువుకున్నవారు అయినందున చక్కగా చెప్పగలుగుతారు. జనం పోగవుతారు. తలలూపి ఓహో, ఆహా అని మెచ్చుకుంటారు. దాంతో తమకు అంతా తెలుసుననే అహంకారం ఏర్పడుతుంది. కొందరు అమాయకులు, అజ్ఞానులు వీరి వెంట పడతారు. వీరికి మాత్రం సత్యావిష్కారం కలగదు. అందుకు ప్రయత్నం చేయరు. అలాంటి వారి దగ్గర విద్యార్థులు తయారవుతారు. వీరు 'మాస్టర్లు' అని పిలిపించుకున్నా, ఆధ్యాత్మిక వాసనలు లేని కాగితంపూల వంటి వారవుతారు.

రెండవ రకం మాస్టర్లు సత్యాన్ని తాముగా దర్శించినవారు. సమాజాన్ని, సంప్రదాయాన్ని ధిక్కరించడానికి ఏ మాత్రం వెనుకాడరు. 'ఇది నా అనుభవం. ఇందుకు నేనే ప్రమాణం' అని గుండెపైన చేయి వేసుకుని చెప్పగలవారు. వీరిలో 'అహం' ధ్వనించినా అది అహం కాదు ధీమా. అలాంటి వారి దగ్గర చేరే వారు బహు కొద్దిమంది సత్యార్థులు. నేరుగా సత్యాన్ని దర్శించిన మాస్టర్లు వారు. వీరు శిష్యుల్ని అంగీకరిస్తారు. ఆ శిష్యులు సత్య సందేశకులు, సంచాలకులు అవుతారు. మామూలు జిజ్ఞాసాపరులు వీరి వద్ద నిలబడలేరు. వీరు బోధించేది తక్కువ. ఏ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు నోటితో చెప్పరు. సాధనతో స్వయంగా గ్రహించగలిగేటట్లు చేస్తారు. ఆడంబరం బొత్తిగా ఉండదు. వీరి అనుగ్రహం కలిగితే అంతా శక్తి పాతమే. మామూలు విషయ వాంఛలు, లాలసలు గలవారు వారి వద్ద నిలవలేరు. వారు అగ్ని వేడికి శలభాల వలె పారిపోతుంటారు. వీరు హృదయంతో, మౌనంగా సంభాషణ సాగిస్తుంటారు.

మాస్టర్ల దగ్గర ప్రవేశార్హత గతానికి సమాధి కట్టడం. గతాన్ని విస్మరిస్తే తప్ప వీరికి ఆశ్రయం లభించదు. అదొక పునర్జన్మ. గతం నుండి భవిష్యత్తులోకి శూన్యాన్ని దాటిపోవాలి. ఆ శూన్యాన్ని చూచి భయపడే వారు వెను తిరిగి

పోతారు. ధైర్యంగా ఉన్నవారిని, గతాన్ని, అహాన్ని పూర్తిగా విడిచిపెట్టిన వారిని, తనను సంపూర్ణంగా విశ్వసించిన వారిని మాత్రమే మాస్టర్లు స్వీకరిస్తారు. మాస్టర్స్ నోరు విప్పే అవసరం కలిగించరు. ఆధ్యాత్మిక అనుభవాలతో ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తుంటారు. ఒక్క అనుభవం ముందు, తెలుసుకున్న వేయి విషయాలు దిగదుడుపు! అనుభవాన్ని మించిన జ్ఞానం లేదు.

'సమర్పణ' అన్నది సత్యార్థి ఎక్కవలసిన మొదటి మెట్టు. విద్యార్థి కావడం, శిష్యుడు కావడం ముఖ్యం కాదు. మాస్టర్లు ఎప్పుడూ సత్యార్థుల్ని మాత్రమే దగ్గర చేర్చుకుంటారు. అహాన్ని గురువు పాదాల వద్ద సమర్పణ చేయగలవాడు సత్యార్థి.

సత్యార్థి సాధనతో ఎదిగి ప్రజ్ఞ పొంది మాస్టర్ అవుతాడు. స్వయం నిర్ణయాలు చేయగల, నిర్దేశించగల గురువే మాస్టర్. తన మార్గాన్ని తానుగా నిర్దేశించుకోగల గురువు మాస్టర్. పూర్వ సిద్ధాంతాలకు కొత్త మెరుగులు దిద్దగలవాడు గురువు. తాను దర్శించిన దాన్ని సత్యం అని తెలుసుకున్నవాడు మాస్టర్.

మూడవ రకం పరమ గురువులు. వీరు జనన మరణాలకు అతీతులు. సిద్ధ సంకల్పులు, సిద్ధ పురుషులు. అశరీరులుగా, అనగా ఆత్మ తేజస్సుతో తిరుగుతుంటారు. ఎవరి ఆత్మ సత్యం కోసం అన్వేషిస్తుందో గ్రహించి, వారిలో చైతన్యం కలిగించి ఒక సద్గురువు వద్దకు చేరుస్తారు. ఒకనాటి సద్గురువులే శరీరం త్యజించిన తర్వాత మాస్టర్లుగా, ఆత్మశరీరులుగా యోగకార్యం నిర్వహిస్తుంటారు. వీరే పరమ గురువులు. వీరి శక్తిని మనం ఆవాహన చేసుకోవచ్చు. మాస్టర్ల ప్రజ్ఞ కొందరి ద్వారానే ప్రసరిస్తుంది. అయినా అందరికీ అందుబాటులో ఉంటుంది.

Peace - అంటే శాంతి. "ఓం శాంతిః ఓం శాంతిః" అని అరిస్తే శాంతి కలగదు. నిశ్శబ్దంగా సాధన చేస్తే మనసు నిమ్మళిస్తుంది. శాంతిస్తుంది. మనశ్శాంతి, ఆత్మశాంతి లభిస్తుంది. మనస్సు శూన్య మవుతుంది. ప్రాపంచికమైన బాధలు తీరి మనశ్శాంతి లభిస్తుంది. యోగం వల్ల అన్ని అవసరాలు తీరుతుంటాయి. కనుక మనశ్శాంతి అప్రయత్నంగా దక్కుతుంది. యోగస్థితికి చేరడం జరుగుతుంది.

6

నాకు యోగం నేర్పరూ!

"నాకు యోగం నేర్చుకోవాలని ఉంది"

"మంచిది ... నేర్చుకోండి ..."

"ఎన్ని రోజుల్లో నేర్పగలరు?"

మొదటి ప్రశ్న బావుంది. రెండవ ప్రశ్న నాకు అర్థం కాలేదు. వాస్తవానికి "నాకు యోగం నేర్చుకోవాలని ఉంది" అన్నదీ ప్రశ్న కాదు. అది అభిలాష. అభిలాషకు నిర్ణయం జతపడితేగాని అసలు రంగం సిద్ధం కాదు. రంగ ప్రవేశం జరగదు. నిర్ణయం నిజాయితీగా ఉండాలి.

'అభిలాష' అన్నది మనస్సులోంచి ఎగిరి వచ్చిన ఒక భావతరంగం. సంస్కారం అనే సాగరంలో ఎగసిన ఒక కెరటం. అది మనస్తీరాన్ని దాటగానే అంతరించి పోవచ్చు. రూపాంతరం చెంది మరొక 'కోరిక'గా పరిణామం చెందవచ్చు. కెరటం విరిగి సాగరంలో కరిగిపోతుంది. ఒడ్డుకు చేరిన కెరటం చెలియకట్ట దాటదు. భావ తరంగాల ఉధృతి మనస్సు ఎల్లలు దాటనంతవరకే. తీరాన్ని తాకి వెనక్కివెళ్లిపోతే తరంగాల వల్ల ఉపయోగం ఉండదు.

"ఎన్ని రోజుల్లో నేర్పగలరు?" అన్నది ప్రశ్న. అది అర్థం లేని ప్రశ్న. జవాబు దొరకని ప్రశ్న. ఎందుచేతంటే ...

యోగం నేర్పడం ఎలా? ఎవరు నేర్పగలరు? ఎవరికి ఎలా నేర్పగలరు? అది లౌకిక విద్య కాదు నేర్పడానికి. దానికి 'సిలబస్' ఉండదు గదా! అది పరావిద్య, అది ఆత్మ విద్య. ఆత్మజ్ఞానం పరిధిలోని విద్య. నేర్పగలది 'చదువు'. నేర్పదగింది 'విద్య'. ఎవరికి వారుగా నేర్వవలసిన విద్య.

యోగం పట్ల అభిలాష పెంచుకున్నవారు అడిగే ప్రశ్న అది. అడగడంలో అభిలాష మాత్రమేనా! ఆసక్తి కూడా ఉన్నదా? అన్నది ముఖ్యం. మాట కన్న

మనస్సు ముఖ్యం. వారు అడిగే విధానంలో, ప్రవర్తనలో, తీరు తెన్నుల్లో ఆసక్తి తెలుస్తుంది. బాగా చదువుకున్నవారి, మంచి పొజిషన్‌లో ఉన్నవారి మాట తీరు ఒకలా ఉంటుంది. కాస్త భేషజం వారి మాటల్లో తొంగి చూస్తుంది. అహంకారానికి ఆభిజాత్యం తోడై నిలుస్తుంది. సామాన్య వ్యక్తిలో అమాయకత్వం, బేలతనం, అంకితభావం కనిపిస్తుంది. నాకు తెలుసుకోవాలని ఉంది. నేర్చుకోవాలని ఉంది అన్నట్లుంటాయి వారి చూపులు. విధేయత, సౌశీల్యం కనిపిస్తాయి. కాస్తంత 'విజ్ఞత', 'వివేకం' కనిపించినా 'విధేయత' ముసుగువేసుకుంటాయి. వారి కళ్లలో ఆసక్తి, చూపుల్లో 'అన్వేషణ' కనిపిస్తాయి.

"యోగం నేర్పగలరా? ఎన్ని రోజుల్లో నేర్పగలరు?" అనే ప్రశ్నలో అయోగ్యత కనిపిస్తుంది. 'ఆభిజాత్యం' తొంగి చూస్తుంది. అహంకారం దోబూచు లాడుతుంది. నాకు నచ్చని గుణాలు అవి. కనీస సభ్యత, సంస్కారంలేని వారికి 'యోగం' పట్టదు. పట్టు దొరకదు. యోగసాధన చేయాలనుకునే వారికి దన్నుగా 'నిజాయితీ' నిలబడాలి. నిజాయితీ, వినయం, సభ్యత, సంస్కారం – నాలుగు స్తంభాలు. ఆ నాలుగింటిలో ఏ ఒక్కటి లేకపోయినా 'మందిరం' ప్రక్కలకు వంగి కూలిపోతుంది లేదా నామమాత్రంగా నిలబడుతుంది.

ఇదీ యోగమని నేను చెప్పలేను. కాని యోగస్థితికి ముందరిదైన 'ధ్యానం' గురించి చెప్పుకుందాం. ధ్యానస్థితులు, అనుభవాలు, అనుభూతులు కొంతవరకు మనకు తెలుస్తాయి. కొంతవరకు వివేచించుకోవచ్చు. విశ్లేషించుకో వీలుంది. యోగం అన్నది సంపూర్ణ పరమాత్మ స్పృహ. యోగంలో లీనమైన తర్వాత ఏం జరిగేది? జరుగుతున్నది? నాకు గుర్తుండదు. కనుక చెప్పలేను. మనస్సు హద్దులు దాటాక ఏదీ జ్ఞాపకం ఉండదు కదా!

తల్లి గర్భంలో ఉన్నంతకాలం శిశువు యోగనిద్రలోనే ఉంటాడు. అదే గొప్ప తపస్సు. అద్భుతమైన సమాధి స్థితి అది. కనుక యోగం కొత్తగా నేర్వవలసింది కాదు. మరచిపోయిన దాన్ని జ్ఞాపకం చేసుకోవడం, సాధన చేయడం. ప్రపంచాన్ని గురించి 'ఎరుక' కలగడంతో శిశువుకు తపోభంగం కలుగుతుంది. సమాధి చెడుతుంది. ప్రాపంచిక మాయలోపడి ఆత్మను మరచిపోతున్నాడు. పరమాత్మను విస్మరిస్తున్నాడు. తిరిగి ఆత్మను తెలుసుకుని దాని ద్వారా పరమాత్మ స్థాయికి చేరాలన్న ప్రయత్నమే ధ్యాన ప్రక్రియ. యోగ సాధన. అయితే ప్రాపంచిక బంధాలు వదిలించుకోవడం, మాయను ఛేదించడం అంత సులభం కాదు. బంధాల నుండి

స్వేచ్ఛ పొందడం, వాసనల్ని వదిలించుకోవడం వల్ల సహజంగానే యోగస్థితి కలుగుతుంది.

ప్రతి శిశువు పుట్టినప్పుడు యోగి గానే పుడుతుంది. కళ్లు విప్పని పసి వారిని చూడండి. యోగనిద్రలో ఉన్నట్లు అనిపించదూ! కళ్లు విప్పి లోకాన్ని గమనించి 'మాయ'లో పడుతున్నాడు. భోగాల వైపు ఆకర్షితుడవుతున్నాడు. ఆ పనితో తనలోని 'ఆత్మ'ని మరచిపోవడం జరుగుతుంది. దానిని 'తిరిగి గుర్తించి' (Refind) దాని వెంట పరుగుతీసి, పరమాత్మ ఆచూకి తెలుసుకుని 'identify' కావడమే యోగలక్ష్యం అవుతుంది. ఈ పనిని నేర్పడం ఎలా? శ్వాసించడం మనిషికి ఎవరు నేర్పారు? 'చైతన్యం' పొందడమే యోగం. అందుకే ధ్యానం.

మనిషికి ధ్యానం కొత్తకాదు. యోగం అపరిచితమూ కాదు. ఆత్మ పరమాత్మల అనుబంధం తెలియనిదీ కాదు. మనిషికి – ఆత్మకు మధ్య చొరబడి, పెత్తనం చలాయిస్తున్న మనస్సు పని యిది. మనస్సు చేసే పితలాటకం ఇది. అంటే ఆలోచనల్ని నిగ్రహించి, మనస్సు అనే తెరను తొలగించి చూస్తే 'ఆత్మ' దర్శనమవుతుంది. పరమాత్మకు చేరువ అయినట్లే. అది 'స్వస్వరూప' దర్శనం. అదే మనిషి గమ్యం. మనలో 'యోగాభిలాష' అన్నది సహజాతి సహజమైన ప్రవృత్తి. ఆ గుణాన్ని గుర్తుగా, లక్ష్యంగా చేసుకుని పరమాత్మను చేరుకోవడమే గమ్యం.

మనం ఆశించే స్వతంత్రం బయట ఎక్కడో లేదు. మన లోపలనే ఉంది. దాన్ని వెతకవలసింది మన లోపల. మనకంటే ముందుగా పరుగులు తీస్తుంది మనస్సు. ముందుకు పరిగెత్తే మనిషిని నిలవరిస్తుంది మనస్సు. స్పీడ్ బ్రేకర్లు సృష్టించి, అవరోధాలు కల్పిస్తుంది. మనం ముందుకు పోగలిగితే అది వెనక్కి తగ్గుతుంది. మన 'గమ్యం' వరకు మనస్సు వెంట పడదు. మనస్సు చేసే హడావుడి, ఆర్భాటం అంతా తాత్కాలికం.

"యోగం నేర్పండి?" అని ఎవరడిగినా నాకనిపిస్తుంది "నేనెక్కడో తప్పిపోయాను. నన్ను కాస్త వెతికిపెట్టరూ" అన్నట్లు. అవును కదూ! మనమంతా కాలప్రవాహంలో తప్పిపోయిన వాళ్లమే! లేదా అనేక జన్మలుగా కాలప్రవాహంలో ఈదుతున్నవాళ్లం. ఎక్కడో తప్పిపోయిన వాళ్లం. మన ఆత్మల్ని వెతుక్కోవడం మనకు తెలియనంతగా అలసిపోయాం. మనల్ని మనం వెతుక్కోవడం తెలియక, ఎవరినో అర్థిస్తున్నాం వెతికిపెట్టమని!

మనస్సు ఎప్పుడూ రెండు పనులు చేస్తుంది : ముందుకు పోతుంది లేదా వెనక్కి లాగుతుంది. ఉన్నచోట స్థిరంగా, స్థిమితంగా ఉండదు. అది మనస్సు స్వభావం–నైజం. దానిని అదుపు చేయగలిగితే అంతా చక్కబడుతుంది. మనస్సును ఆలోచనలతో అదుపు చేయాలని ప్రయత్నించడం మనం చేసే తప్పు. మనస్సును 'శూన్యం' చేయాలి తప్ప అదుపు చేయకూడదు. మనస్సుపై మన కంట్రోల్ ఉండదు గదా!

ఒక చిన్న ప్రయోగం చేద్దాం! మీరు చదువుతున్న ఈ పుస్తకం ఠక్కున మూసివేయండి. చదవడం ఆపండి. వెనక, ముందు ఆలోచనలు వద్దు. ఇంతవరకు చదివింది మరచిపోండి. కళ్లు మూసుకుని కూర్చోండి. ఏం జరుగుతోంది? ఏం కనిపిస్తోంది? నిజానికి ఏమీ కనిపించదు! అంతా శూన్యం. మనసంతా శూన్యం నిండింది. మరికాస్త శూన్యాన్ని ఆవాహన చేసుకోండి. మిమ్మల్ని మీరు మరచిపోయే స్థితి వస్తుంది. ఏమీ లేని స్థితి, ఏమీ కాని స్థితి, ఏమీ మిగలని స్థితి వచ్చి తీరుతుంది. శరీరం గురించిన స్పృహ దాటిపోయారు. Be silent. హాయిగా ఉంది కదూ. ఎంతో ప్రశాంతం అనిపిస్తుంది. అలా ఉండిపోండి. తిరిగి వెనక్కి రావాలని ప్రయత్నించకండి. మీ శరీరం ఇక్కడ హాయిగా ఉంటుంది. దిగులు పడకండి. మీ శరీరం గురించి, మనస్సు గురించి మరచిపోయారు కదూ! మీ ఆలోచనలు పలచబడ్డాయి. ఉధృతం తగ్గింది. ఒక్క అరగంటసేపు అలా ఉండిపోండి. ప్రతిరోజూ ఇలా ఈ పుస్తకం, లేదా మరోపుస్తకం చదివే సమయంలో ఇలా అరగంటసేపు ప్రాక్టీసు చేయండి. మీ ఆలోచనలు, చలనాలు, భావాలు అన్నీ బంద్ అవుతాయి. 'రిలాక్స్' అవుతారు. మొదట అయిదు నిమిషాలు కూర్చోండి. తర్వాత కాలాన్ని అరగంట వరకు సాగతీయండి. ఓ గంట కూర్చోగలిగారంటే మీరు యోగం చేసినట్లే. కాలం లిమిట్స్ దాటిపోయినట్లు. ఒక నెల రోజులు ఇలా సాధన చేయండి. పై నెలకు మీలో అనూహ్యమైన మార్పు కనిపించి తీరుతుంది. మీ వైఖరి, జీవన విధానం మారిపోతుంది. ఆటోమాటిక్‌గా మీరు మంచివారై పోతారు.

అప్పుడు మీలోని మీ ఆత్మ ఒక్కసారిగా ఉలిక్కిపడి నిద్రలేస్తుంది. మీ కోసం బయటకొస్తుంది. మీకనిపిస్తుంది 'ఆత్మ' ఉన్నదని. మీ ఆత్మ మీలోనే ఉన్నదని. మిమ్మల్ని వెతికిపెట్టే పని మీ ఆత్మ తీసుకుంటుంది. అసలు 'ఆత్మ'ను మీకు కాకుండా చేస్తున్నది మీ మనస్సు. 'ఆత్మ'ను మీరు చూడకుండా అడ్డుపడుతోంది మీ మనస్సే. అంటే ఆలోచనలు. మీ ఆలోచనలు ఉత్తినే

ఆర్భాటం చేస్తుంటాయి. నిశ్శబ్దంలోకి మిమ్మల్ని జారిపోకుండా 'శబ్దం' చేస్తుంటాయి. ఆ శబ్ద ఘోషను నిశ్శబ్దంలో ముంచివేయండి. హోరు చల్లబడుతుంది. మనస్సు ప్రశాంత మవుతుంది.

యోగం నేర్పడం అంటే మీరు నిశ్శబ్దంగా ఉండడాన్ని నేర్పడమే. ఆ పని ఇతరులు ఎలా చేస్తారు? మీరే చేసుకోవాలి. మీరే నేర్చుకోవాలి. మీరే 'శూన్యాన్ని' ఆలింగనం చేసుకోండి. ఉక్కిరి బిక్కిరై ఆలోచనలు ఆగిపోతాయి. ఏం వొరిగింది. ఓహ్! ఆనందం, మహదానందం మీ స్వంతం అవుతుంది!

ఆ పని జరగాలంటే మీలోని 'మంచి'ని బయటకు తీయాలి. చెడు నుండి మంచిని వేరు పరచాలి. వెరీ సింపుల్. చెడును పరిహరిస్తే తప్ప, 'మంచి' అన్నది ధైర్యంగా బయటకు రాదు. అందుకు 'కీ' యోగం. ఆ 'కీ' గురువు వద్ద, మాస్టర్ల వద్ద మాత్రమే ఉంటుంది. మాస్టర్ సి.వి.వి. గారు ఉపయోగించిన 'కీ' పేరు అబ్జర్వేషన్ – అంటే గమనించడం. హంగులు, ఆర్భాటాలు లేవు. 'మాస్టర్' గారిని తలచుకుని మీ లోపల గమనిస్తూ ఉండడమే. మబ్బులు విడిపోతాయి. అన్ని అవరోధాలు తొలగిపోతాయి. కళ్లు మూసుకుని స్థిమితంగా కూర్చుని 'మన' లోపల ఏం జరుగుతుందో గమనించడం. నేనూ అదే చెబుతాను.

అయితే 'గమనించడం' అన్నది చెప్పినంత సులభం కాదని నాకూ తెలుసు. ఎలా గమనించాలి? ఏం గమనించాలి! అంతా అయోమయం! గమనం ముందుకుసాగితే తప్ప, మనల్ని మనం 'శూన్యం' చేసుకుంటే తప్ప, గమనం సాగదు. గమనిస్తూ ముందుకు సాగటమే గమన రహస్యం. స్వేచ్ఛగా ఉంటే తప్ప ముందుకు సాగలేం. మనల్ని నియమాలు అడ్డుకుంటాయి. నమ్మకాలు అడ్డుకుంటాయి. సంప్రదాయాలు అడ్డుగోడలవుతాయి. ఇండిపెండెంట్‌గా లోపలకు చొచ్చుకుపోవాలి.

మనం బయట ప్రపంచాన్ని కళ్లతో చూడడానికి అలవాటు పడ్డాం. కళ్లు మూసుకుని చూడడం నేర్వలేదు. కంటికి కనిపించని లోకాన్ని దర్శించడం ఎలాగో మరచిపోయాం – చేతకాక కాదు. బయట చూడగలిగింది, చూచిందే లోకమని, బయట తెలుసుకున్నదే జ్ఞానమని తృప్తి పడుతున్నాం. అసలుజ్ఞానం ఆత్మలో వుంది. అసలు జగత్తు మన లోపలనే వుంది. ఆత్మచైతన్యం కలిగితే అంతర్ అన్వేషణ సులభం. ఇందులో మరొక చిక్కువుంది, అలా, లోపల ప్రవేశించిన తర్వాత మనకు నచ్చని విషయాలు, తెలియని విషయాలు తెలిస్తే

తట్టుకోలేక కలవరపడడం జరుగుతుంది. భయపడడం జరుగుతుంది. తన పరిధిలోకి రాని విషయాలను మనస్సు తట్టుకోలేదు. తోసివేస్తుంది. జన్మజన్మలుగా మనలో పేరుకుపోయిన కల్మషాలూ కిల్బిషాలూ బయటపడితే, ఇంకేమైనా ఉందా! ఎలా భరించడం? ఎలా తట్టుకోవడం? అంచేత మనసు మార్గాన పోకూడదు. శూన్యం బాటను ఎన్నుకోవాలి. శూన్యం గతాన్ని తనలో లయింప చేసుకుంటుంది. మహాపాపాలు సైతం శూన్యంలో కరిగి పోతాయి. కనుక మనం ముందుగా మనస్సును శూన్యపరచుకోవడం నేర్చుకోవాలి.

'మాస్టర్ భావన' గుండె నిండా నింపుకోవడమన్నది శూన్యం కావడానికి ఒక మార్గం. లేదా గురుభావనతో హృదయాన్ని పదిలి పరచుకోవడం మరొక పద్ధతి. గురువు సన్నిధిలో, మాస్టర్ స్మరణతో, గతం గతంలోకి నిష్క్రమిస్తుంది. గురువు అనుగ్రహం అన్ని విధాలా సహకరిస్తుంది.

ఆకాశం, గగనం, శూన్యం – మూడూ శూన్యాలే. భిన్నమైన శూన్యాలు. మనలోపల ఉన్నదీ శూన్యమే. బయట శూన్యం – లోపల శూన్యం. ఆ శూన్యంలోనే ఆలోచనలు మేఘమాలికలవలె కదలాడుతుంటాయి. 'ఆకాశం' నిర్మలంగానే ఉంటుంది. ఆపైన 'గగనం' మరింత శూన్యంగా, ఆనందప్రదంగా ఉంటుంది. ఆ పైన 'శూన్యం' బ్రహ్మానంద సదృశం. ఆ శూన్యంలో సంచరించేది మన శరీరం కాదు, మనస్సు కాదు – ఆత్మ. అది ఆత్మసాక్షి. దానిని దర్శించేది అంతర్నేత్రంతో.

రండి! లోపలకు పోదాం. అక్కడ ఏం చూచినా అందులో మన పాత్ర ఉండకూడదు. ఒక్క కన్ను మాత్రమే తెరిచి ఉంచాలి. అదీ జ్ఞాన నేత్రం. అక్కడ దృశ్యాల్ని చూడం. అనుభూతుల్ని దర్శిస్తాం. అనుభవాల్ని రుచిచూస్తాం. అవి స్వప్నాలు అనిపించవచ్చు. వేటితోనూ తన్మయం కాకుండా ముందుకు సాగండి. ఎక్కడా ఆగవద్దు. చివరకు చూడవలసింది ఏదీ ఉండదు. చూచేదీ ఉండదు. మొత్తం 'శూన్యం'గా మిగిలిపోతుంది. ఎలా? అనకండి. హృదయం నిండా ప్రేమ నింపుకుంటే అదే ఆత్మలోకి దారి చూపిస్తుంది.

7

నాకు దేవుణ్ని చూపించరూ!

"**నా**కు సినిమా చూడాలని వుంది ... హిమాలయాలు చూడాలని వుంది..."

"ఓ యస్ చూడవచ్చు".

"నాకు దేవుణ్ని చూడాలని వుంది చూపించరూ"

"వెళ్లి రామకృష్ణ పరమహంసగారిని అడగాలి. ఆయన నరేంద్రునికి చూపించాడట. నా వల్లకాదు".

"ఎందుకు కాదు? ఇంత యోగం చేస్తున్నారు. ఆ మాత్రం దేవుణ్ని చూపించలేరా?"

"దీనికి రెండు సమాధానాలు : ఒకటి దేవుణ్ని నేనే చూడలేదు. మీకెలా చూపించ గలను? రెండు : నేను చూపించినా దేవుణ్ని నీవు చూడలేవు. నీకా అర్హత లేదు".

'దేవుడు లేడనికాదు, ఎక్కడున్నాడని చూపించను'.

అంటే కొంప మునుగుతుంది. నన్ను నాస్తికుడు అంటారు. అంచేత నేను దేవుళ్ల జోలికి పోను. భగవంతుని చైతన్యంగా అనుభూతించడమే నాకు తెలుసు.

ప్రతి మనిషి దేవుణ్ని చూడాలని తహతహలాడడు. లోపల అలాంటి కోరిక ఉన్నా, అది నెరవేరని కోరిక అని ప్రతి ఒక్కరికి తెలుసు. కష్టపడి ఓ దేవాలయానికి వెళ్లి, ఓ అలంకృత విగ్రహాన్ని చూచి, అదే దేవుడని, మనస్సును మభ్యపెట్టుకుంటారు. ఆ విగ్రహంలో, ఆ దేవాలయంలో 'అసలు భగవంతుడు' లేడని వారికీ తెలుసు. ఏదో ఒక రూపంలో దర్శించి తృప్తిపడడం మనిషి బలహీనత – అదే మనిషికి బలం కూడా. ఏదైనా తనకు లభ్యం కాని శక్తిని దైవానికి ఆపాదించి, ఆ ఇష్టదైవం ద్వారా తను స్వీకరించడం ఓ నమ్మకం.

దేవుని దర్శించడం మనిషికి ఎన్నటికీ తీరని వాంఛ. ఎందుకు దేవుణ్ని చూడడం? మన అవసరాలు తీరడం కోసం, మన కోరికలు ఏ అవరోధాలు లేకుండా నెరవేరడం కోసం. ఇష్టకామ్య ఫలసిద్ధిని లక్ష్యంగా చేసుకుని మనం చేసే పూజలు, యజ్ఞాలు, యాగాలు, సంతర్పణలు,సమారాధనలు సాగుతుంటాయి. మన సుఖంకోసం, మన భోగాలకోసం తప్పితే దేవుని అవసరం మనిషికి లేదు. దేవుడు కరుణిస్తే మృత్యువును సైతం జయించి, శాశ్వతంగా భూమ్మీద తిష్ట వేయాలని, వేల సంవత్సరాలు సుఖిస్తూ ఉండాలని మనిషి వాంఛిస్తాడు.

దేవుణ్ని చూడాలన్న చిన్న కోరిక వెనక ఇంత పెద్ద కథ వుంది. ఉత్తినే దేవుని చూడాలని ఎందుకనుకుంటాం! ఆయన అడ్రసు ఎవరికి తెలుసు! ఆయనకు మనతో ఉన్న పని ఏదో తెలియదు గానీ, ఆయనతో మనకు చాలా చాలా పనులుంటాయి. అవసరాలుంటాయి. వన్ వే ట్రాఫిక్. మన కోరికలు తీర్చడం కోసం ఆయన్ని పిలిచి, పీటవేసి, స్తుతి పాఠాలు వల్లిస్తాం. పని అయితే కమీషన్ ఇస్తాం. కాకపోతే ఏమీ ఇవ్వం. ఉత్తినే పనులు చేసిపెట్టమని దేవుణ్ని మాత్రం అడుగుతామా! అలా అడగడం ఏం న్యాయం!

'దేవుని చూపించరూ?' అని చాలామంది అడుగుతుంటారు. 'నేను చూచానా?' అని ఒక్కరూ అడగరు. "మీకు ఏ దేవుడు కావాలో అడగండి చూపిస్తాను" అంటాను. దేవుళ్లంతా నా వెనక ఉన్నట్లు పెద్ద పోజు. వాళ్ల మనస్సులోని దేవుని రూపాన్నే చూచేట్లు చేస్తాను. మరొక దేవుడు ఎవరూ రంగంమీదికి రారు. అసలు దేవుడు ఎలా ఉంటాడో నాకూ తెలియదు. చదువు సంధ్యలు లేని వారు మరీ అమాయకంగా అడుగుతుంటారు. వాళ్లు తొందరగా దేవుని చూడగలుగుతారు – వారికిష్టమైన దేవుణ్నే సుమా! ఆయన దేవుడు కాకపోతే, ఈయన గారు కోరిన వరాలు ఆయనగారు ఇవ్వకపోతే, నాది బాధ్యత కాదు. చదువుకున్నవారు జ్ఞానంతో 'పండి' పోయామనుకుంటారు. జ్ఞానం వారి జన్మహక్కయినట్లు వేదాలను ఉటంకిస్తారు. శాస్త్రాల్ని అడ్డం పెట్టుకుంటారు. శాస్త్రాలపైన తమకే సర్వహక్కులు ఉన్నట్లు పురాణ కథల్ని పట్టుకుని ఊగిసలాడు తుంటారన్నమాట. భక్తులైతే భజనలతో హోరెత్తించి ఆ దేవుడుగారు పారిపోయేట్లు చేస్తారు. అరిచి, పాడి, స్పృహ తప్పి పడిపోయి, దేవుడు కనిపించాడని హడావుడి చేస్తారు.

నిజంగా వారికి దేవుడు కనిపించాడా? దేవుడు కనిపిస్తాడా? ఎలా? ఏ రూపంతో? అది ఒక భ్రమ. మనస్సు చేసే మాయ. దేవుడు కనిపించాడను

కోవడమూ భ్రమే! ఎంచేతంటే 'దేవుడు' అన్నది ఒక నమ్మకం. దేవుడు ఉన్నాడనడం, ఉన్నాడని విశ్వసించడం నమ్మకం. ఉన్నాడని విశ్వాసం కలిగినంత మాత్రాన 'భ్రమ' నుండి బయట పడ్డట్లు కాదు. లేడని చెప్పడానికి గట్టి విశ్వాసం, ఆత్మ విశ్వాసం కావాలి. ఉన్నాడని చెప్పినా, లేడని చెప్పినా రెండింటికి 'నిరూపణ' ఉండదు. ఉన్నా లేకపోయినా, కనిపించినా కనిపించకపోయినా మనిషికి విశ్వాసమే బలం, విశ్వాసమే శక్తి.

దేవుణ్ని చూడాలన్న కోరిక అసలు జీవితంలో ఎప్పుడైనా నెరవేరుతుందా? ఉహు! మనం రాంగ్‌రూట్‌లో ప్రయాణం చేస్తూ, దేవుడు కనిపించలేదని నిరాశ పడితే ఎలా! అసలు మన ఆలోచనలే తప్పు. 'హిందుత్వం' అని గొప్పలు చెప్పుకుంటాం. అసలు 'హిందూమతం' అన్నదే లేదు. హిందూ ధర్మం వుంది. హైందవ ధర్మానికి మతం పునాది కాదు. ఆర్యావర్తంలో అలనాటి మహర్షుల 'జీవనశైలి'ని ఆర్షధర్మం అన్నారు. ఆర్షధర్మం వేదాల నుండి గ్రహించింది. ధర్మం అన్నది జీవన విధానం, జీవన విజ్ఞానం. వేదం అంటే జీవననాదం. జ్ఞాని అయిన వారెవరూ 'మతం' గురించి మాట్లాడరు, బోధించరు. ధర్మాన్ని బోధిస్తారు. జీవన శైలిని మెరుగు పరుస్తారు.

మనకు కనిపించని భగవంతునిపైన ఉన్న నమ్మకం కనిపించే మనిషిపైన, ఎంతటి మహాత్ముడైనా సరే, ఉండదు. నిజానికి దేవుళ్ల కన్న మహాత్ములే ఉపయోగం. జ్ఞానిని మహాత్ముడని ఎందుకంటారు? అతను 'ఆత్మ' జ్ఞానంలో పరాకాష్టకు చేరడంవల్ల, పరమాత్మ స్థాయికి ఎదగడం వల్ల మహాత్ముడవుతాడు. అంటే పరమాత్మ శక్తులన్నీ మహాత్ముల వశంలోకి వస్తాయి. భగవంతుడు నేరుగా తన శక్తిని మనుషులకు అందనీయడు. భగవచ్ఛక్తిని భరించే శక్తి సామాన్య మానవునికి ఉండదు. ఆ శక్తిని అందుకోగలది, భరించవలసింది ఆత్మ. కనుక ఆత్మను పరమాత్మస్థాయికి చేర్చగలిగిన మహాత్ముల ద్వారా భగవంతుని శక్తి లోకానికి అందుతుంది. మహాత్ముల ద్వారా భగవత్సంకల్పం, సందేశం మనిషికి చేరుతుంది. భగవంతునికి పరమితులు లేనట్లే మహాత్ముల శక్తికీ పరిమితులుండవు. ఇది, అది అని కాదు, ఏ పనినైనా మహాత్ములు నిర్వహించగలరు. భగవంతుని విభూతులు, శక్తులు, అనుగ్రహాలు అన్నీ మహాత్ముల అధీనంలో ఉంటాయి.

ఒక వ్యక్తిని మహాత్ముడుగా, మహాయోగిగా, మహర్షిగా గుర్తించడాన్ని సామాన్యులు ఇష్టపడరు. ఆయనా తమ లాంటి వాడేనన్న చులకనభావం ఉంటుంది. ఆ గిరి దాటి బయట పడడానికి 'అహం' అడ్డునిలుస్తుంది. 'మాయ'

కళ్లపైన పొర వేస్తుంది. అజ్ఞానం వేయి విధాల నిరోధిస్తుంది. అంచేత మహాత్ముల్ని నిర్లక్ష్యం చేసి, సరాసరి దేవుని ప్రతి రూపాలను ఆశ్రయిస్తారు. 'నకిలీ' రూపాలలో దేవుని తత్వాన్ని, గుణగణాలను ఆపాదించుకుని ఆరాధిస్తారు. ఒకరిని నమ్మడానికి విశ్వసించడానికి మధ్య చాలా దూరం వుంది. ఆత్మ సంస్కారం లేనివారికి అన్నీ అనుమానాలే!

ప్రతి యోగి, ప్రతి మహర్షి మహాత్ముడే. ఒకరు ఎక్కువ, మరొకరు తక్కువ ప్రతిభావంతులు కారు. అందరిలో ఉండే ప్రతిభ ఒక్కటే. ప్రజ్ఞ ఒక్కటే. ఈశ్వరీయత సమానమే. ఒక కులంలో పుట్టినవాడు ఎక్కువ ప్రజ్ఞావంతుడవడు. మరొక కులంలో పుట్టినవాడు తక్కువ ప్రతిభావంతుడవడు. ప్రతిభకు, ప్రజ్ఞకు, ఈశ్వరీయతకు కుల, మతాల అంతరం ఉండదు. అర్హులైన వారంతా సమానులే. మహాత్ములను కుల, మతాలతో వర్గీకరించడం క్షమార్హం కాదు. అది మన అజ్ఞానానికి పరాకాష్ఠ.

ఎవరైనా ఒక స్వామిజీ, లేదా కాషాయాంబరధారి కనిపిస్తే చాలు ఆయన పాదాలమీద వాలిపోవడం, వారి అనుగ్రహం పొందడానికి మార్గం అనుకుంటారు. ఆ స్వామి పాదధూళితో తమ పాపాలు పోతాయనుకుంటారు. ఆయన పాదస్పర్శతో పునీతులు అయిపోయినట్లు ఊరట చెందుతారు. ప్రతి బైరాగి, సన్యాసి పాదస్పర్శకు అంత శక్తి, మహత్తు ఉంటుందా! జ్ఞాని చరణ స్పర్శకు శక్తి ఉంటుంది. ఒక తపోనిధికి ఆ సామర్థ్యం ఉంటుంది. నిజమైన తపశ్శాలి, మహాత్ముడు ఎవరినీ తన పాదాలను స్పృశించనీయడు. అనుగ్రహం చూపులతో వ్యక్తం చేస్తాడు. వీరి స్పర్శ వారిని కల్లోలానికి గురిచేస్తుంది. అడ్డమైన వారు 'క్యూ' కట్టి నమస్కారాలు చేస్తుంటే వీరి పాపాలన్ని ఆయన స్వీకరించి భరించాలా? ఆ 'వివక్ష' చూపని మహర్షులు మహాత్ములు మహాయోగులు చివరి దశలో భయంకర రోగాలపాల పడుతుంటారు. పాదనమస్కారాలు అనుమతించడం వల్ల, వారి 'పాపాల' ఫలితం అది.

మనిషి కష్టపడడానికి ఇష్టపడడు. అప్పనంగా అన్ని సుఖాలు దక్కాలి. ఇతరుల కష్టం మీద తను సుఖపడాలని ఆశిస్తుంటాడు. ఇతరుల కష్ట ఫలం కూడా తనకే దక్కాలనుకుంటాడు. తను చేసే పనులకు, తన సుఖభోగాలకు భగవంతుడు అన్ని విధాలా సహాయపడాలి. ఏ మాత్రం లోటు జరిగినా భగవంతుడు నిర్దయుడు. తన వరకు అన్యాయం చేసినవాడు అవుతాడు. తను అభిమానించే ప్రతి స్వామిజీ తనకు సాయపడాలి. తనకు వరాలిచ్చి

అనుగ్రహించాలి. తనకున్న అర్హత ఏమిటి? అవసరాలకు అర్థించవచ్చు. దేబిరించవచ్చు. అప్పనంగా వరాలు ప్రసాదించమనడంలో ఔచిత్యం ఎంత? యోగ్యత ఏపాటి? మనిషి స్వతంత్రంగా జ్ఞానం సంపాదించాలి. జ్ఞానోన్ముఖుడు కావాలి. ఆత్మజ్ఞానాన్ని మించిన విద్యలేదు. బండెడు పుస్తకాలు చదివినా జ్ఞానం కలుగదు. మనస్సు గజిబిజి అవుతుంది. నిర్మలత్వాన్ని కోల్పోతుంది. అతిగా చదివిన వారికి సందేహాలు, సంశయాలు ఎక్కువవుతాయి.

భగవంతుని సృష్టిలో అద్భుతమైన నిర్మాణం మనిషి. పరమ యోగ్యుడు మనిషి. అంచేత భగవంతుడు తన శక్తులన్ని మనిషిలో నిక్షిప్తం చేసి ఉంచాడు. తానే మనిషి హృదయంలోని శూన్యంలో ఆత్మగా దాగివున్నాడు. అయినా ఆత్మ, పరమాత్మ రెండూ రూపంలేనివే కనుక భౌతిక నేత్రాలకు కనిపించే అవకాశం లేదు. మనం 'మనవి' అనుకున్నవేవీ మనవి కావు. అన్నీ ఆత్మవే, పరమాత్మవే. మన సమానత్వం, సత్సంగం, సదాలోచన, ఆనందం వీటిని ఆశ్రయించాలి.

యోగం, ధ్యానం చేసే వారి గమ్యం దేవుని దర్శించడం కాదు.

కనుక "నాకు దేవుణ్ని చూడాలని వుంది. చూపిస్తారా?" అని అడగడం అర్థ రహితం. దేవుని చూడాలనుకోవడం తప్పుకాదు. ఆ దేవుని జాడ మనం మనస్సుతో అన్వేషించినంతకాలం దొరకదు. మనస్సు అనే గుమ్మం తగలకుండా హృదయంలోపల ప్రవేశించాలి. అక్కడ శూన్యంలో వెతకాలి. 'సత్యం' తెలిసేది అక్కడనే. ఏది సత్యం? ఏమో! మీరు శోధించి, సాధించింది సత్యం. ఆత్మను గురించిన అవగాహన ఏర్పడడం శోధనాఫలం, సాధనాఫలం. ఆత్మజ్ఞానం పొందినవారు తర్వాత బ్రహ్మజ్ఞానం దిశగా పరుగుతీస్తారు. ఆపని మనం చేయగలమా? మనవల్ల ఎప్పటికైనా అవుతుందా? అవుతుంది. మన వల్లనే అవుతుంది. మనిషే అందుకు సమర్థుడు. ఎవరి సహాయం అర్థించకుండా స్థిర సంకల్పంతో ధ్యానం చేస్తే సాధించవచ్చు. ఏదీ అసాధ్యం కాదు. అసంభవం అంతకన్న కాదు.

8

నాకు చచ్చిపోవాలని వుంది!

"**నా**కు చచ్చిపోవాలని వుంది" అని ఎవరైనా అంటే వీడికిదేం పోయేకాలం అనుకుంటారు, కాని 'పోయే' కాలం గురించి ఆలోచించరు. మనిషి చచ్చిపోవాలని ఎప్పుడనుకుంటాడు? ఎందుకనుకుంటాడు! చచ్చిపోవడం అంటే నిద్రపోవడం లాంటిదని వేదాంతులు అర్థం చెబుతారు. అది అంత సులభంగా జీర్ణం కాదు. నిద్రపోయిన వ్యక్తి లేస్తాడన్న గ్యారంటీ ఉంది. చనిపోయిన వ్యక్తి చచ్చినా మరల లేవడన్న నమ్మకం. అందుకే భయం.

"నాకు యోగం చేయాలని ఉంది. నాకు దేవుడ్ని చూడాలని ఉంది". వరసలో మూడవది 'నాకు చచ్చిపోవాలని ఉంది, అనుకోవడం. ఒక జీవి జన్మకు వచ్చేముందు జన్మించాలన్న తపన చెంది వస్తుంది. అదే జీవికి చచ్చిపోవాలన్న ప్రేరణ కలిగిస్తుంది. జీవి చావదు, 'ఆత్మ' నశించదు. ఆ రెండు పనులు భౌతిక శరీరం పరిధిలోనివి. జీవికి పుట్టడం ఎంత సులభమో, చచ్చిపోవడం, అనగా నిష్క్రమణ అంతే సులభం. చచ్చిపోవాలని మనిషి ఎప్పుడు నిర్ణయానికి వస్తాడు? తాను ఈ జన్మలో చేయవలసిన పనులు పూర్తయ్యాయని మనస్సు హెచ్చరించినపుడు. 'జీవి' తిరుగు ప్రయాణానికి సిద్ధమైనపుడు మనస్సుకు సంకేతాలు అందుతాయి. మనస్సు కంగారు పడుతుంది. కలవరపడుతుంది. ఇంకా బ్రతికివుంటే బాగుండును అనుకుంటుంది. బ్రతుకు సాగించడం మనస్సు పని కాదు, శరీరం పనీ కాదు, 'జీవి' నిర్ణయం. అందుకు 'ఆత్మ – సపోర్టు' అవసరం.

ఇటు నుండి అటు పోదాం... చచ్చిపోవాలన్న సంకేతం అందిన తర్వాత... దేవుని చూడాలని, దేవుని చేరాలని అనిపిస్తుంది. అందుకు ఏకైక మార్గం 'యోగం చేయాలనిపించడం'. మంచిది. అప్పుడు నాకు యోగం నేర్పరూ!" అంటూ ఒక గురువును అన్వేషిస్తారు. గురువు అవసరమా, దేవుడు చాలడా

అన్న సందిగ్ధం, సంఘర్షణ మొదలవుతుంది. జీవితాంతం ఆరాధించిన దేవుళ్లు, ఆదుకోరు, అడ్డుపడరు. ఏ గుడిలో ఏ దేవుడిని పూజించినా, వారు ఆరాధనా మూర్తులే. అసలు మూర్తులు కాదు. మనం పూజించే దేవతా విగ్రహాలు పరమాత్మ నీడలు. అసలు రూపాలు కాదు. భగవంతునికే రూపం లేనపుడు నీడలకు రూపాలు ఎలా ఉంటాయి. అమూర్త్యారాధన చేతగాక మూర్తి ఆరాధన చేస్తుంటారు. అమూర్త్యారాధనకు అక్షరాభ్యాసం చేసేవాడు గురువు. బ్రహ్మోపదేశం చేసేవాడు గురువు.

"గురుర్‌బ్రహ్మ గురుర్‌విష్ణుః గురుదేవో మహేశ్వరః ।

గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ..." అనే శ్లోకంతో గురువు స్థానాన్ని పదిలపరిచారు. కాని, నా ఉద్దేశంలో పరబ్రహ్మమే సర్వశ్రేష్ఠుడు. గురువు నిమిత్త మాత్రుడు. బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరులు అరూప శక్తులు, విభిన్న శక్తికేంద్రాలు. పరబ్రహ్మ ఒక్కరే సర్వశక్తిమయం.

'దేవుడు' అనే మాట మన 'ఇష్టదైవా'నికి వర్తిస్తుంది. ఎవరూ పరమాత్మగా భావించరు. బహుకొద్దిమంది విస్తృతార్థంలో ఈశ్వరునికి, పరబ్రహ్మకు అన్వయిస్తారు. వారిది నిశ్చలంగా బ్రహ్మభావన, పరబ్రహ్మతత్వం. ప్రతి గురువు పరబ్రహ్మావతారుడని నేను అనను. ఇంతో అంతో బ్రహ్మజ్ఞానం కలవాడని, పరావిద్య ఎరిగినవాడని నాకనిపిస్తుంది. అసలు ఇంతమంది దేవుళ్లు ఉన్నారా? ఉంటారా? నా అనుమానం. మూడుకోట్ల మంది దేవతలా! ఓ! మైగాడ్. అవి ఎప్పటి లెక్కలో ఇప్పుడు ఆ దేవతల సంఖ్య ఇంకా భారీగా పెరిగి వుండాలి. అసలు దేవతలకు, మనుషులకు ఏమిటి సంబంధం? ఇది తెలుసుకుంటే 'చచ్చిపోవాలని వుంది' అన్న వాక్యానికి అర్థం తెలుస్తుంది.

మనం ముల్లోకాల ముచ్చట్లు చెప్పుకుంటాం. మూడులోకాలు మనవే అయినట్లు సంబరపడిపోతాం! అవునా? అవునేమో! మన పురాణాలు నారద మహర్షిని మూడులోకాలలో యథేచ్ఛగా సంచరించేవాడని వర్ణించాయి. మనమూ నారద మహర్షిలాగా తిరిగి రావచ్చు. మూడులోకాలు: భూలోకం, భువర్లోకం, సువర్లోకం. మనది భూలోకం–అంటే భౌతిక శరీరాలు సంచరించే లోకం. భౌతిక శరీరాలతో మనగలిగిన లోకం. ఇది భౌతిక ప్రపంచం. భువర్లోకం: సూక్ష్మశరీరాలు అనగా భూతశరీరులు ప్రవేశించేలోకం. మనుషులు చనిపోయిన తర్వాత భౌతిక శరీరాలు వదలి, భూత (ఆస్ట్రల్) శరీరాలు ధరిస్తారుకదా! దయ్యాలు, భూతాలు

(ఆడ, మగ) అక్కడ మకాం వేస్తాయి. వాటికి భూలోక వాసనలు వదలవు. మనల్ని గమనిస్తూ ఉంటాయి. స్వర్గలోకం చేరి పుణ్యకార్యాలు చేయనివారు ఈ భూతలోకంలో తాత్కాలికంగా మకాం వేస్తారన్నమాట. మనం 'స్వర్గం'గా వర్ణించేది సువర్లోకం. అక్కడ ఉండేది దేవతలు. చనిపోయిన మనుషులే, పుణ్యం ఎక్కువగా సంపాదించినవారు, సరాసరి స్వర్గం చేరుకుంటారు. వారివి దివ్యశరీరాలు, కాంతి శరీరాలు. అక్కడకుచేరినా భూలోకవాసనలు వారిని వదలవు. మనుషులతో ఇచ్చిపుచ్చుకునే వ్యవహారాలు సాగిస్తుంటారు. మన నైవేద్యాలు, పూజలు వారికి అందుతాయి. మన తర్పణలు, ఆబ్దికారాధనాఫలాలు ప్రేతాలకు అందుతాయి. వీటి ఫలితంగా, వారికి అక్కడ విముక్తి లభించి, స్వర్గానికి చేరుతుంటారు. మన పూజలవల్ల సంతుష్టులైన పితృదేవతలు మన అభీష్టాలు నెరవేరుస్తుంటారు. భువర్లోకంలోని భూత, ప్రేతాలు అక్కడ శాశ్వతంగా ఉండవు. స్వర్లోకంలోని దేవతలూ అక్కడ శాశ్వతంగా ఉండరు. వీరు 'పాపం' నశించగానే, మిగిలిన కాస్త పుణ్యంవల్ల, స్వర్గలోకానికి చేరుతుంటారు. ముందుగా స్వర్గానికే వెళ్లిన పుణ్యాత్ములు వారి పుణ్యం ఖర్చయిపోగానే తిరిగి జన్మకు వస్తుంటారు. దేవతలు, అప్సరసలు స్వర్లోక వాసులు అక్కడ నాయకులు, మనం ఆరాధించే దేవుళ్లు. దేవుళ్ల పదవులు శాశ్వతం కావు. ఒక్కరే ఆ పీఠంమీద ఉండరు. మారుతూ ఉంటారు. పీఠాలు, పదవులు అవే. అవి ఎవరికైనా దక్కవచ్చు. ఆ లెక్కన ఇంద్రపదవి శాశ్వతం కాదు. ఎవరైనా ఇంద్రపదవిని దక్కించుకోవచ్చు. స్వర్లంలో ప్రైం మినిస్టర్‌లాంటి వాడు ఇంద్రుడు. మిగిలిన దేవుళ్లు కేబినెట్. దేవుళ్లకు, మనుషులకు ఉండే లింక్ అది. మనం ఆరాధించి, పూజించే గ్రామదేవతలు, ఇలవేల్పులు, కులవేల్పులు, చిల్లర దేవుళ్లు అందరి మూలాలు అక్కడ స్వర్లోకంలో ఉంటాయి.

'గురువు' ఆ కోవలోని వాడు కాదు. ఏవో దివ్యశక్తులు సంపాదించడం, మహత్తులు ప్రదర్శించడం గురువు లక్షణం కాదు. గురువు దైవాంశ సంభవుడు కాదు. 'పరబ్రహ్మ'కు ప్రతినిధి మాత్రమే. 'ఉపదేశం' చెయ్యలేని వ్యక్తి గురువు కాలేదు. అసలు గురువు పదానికి అర్హుడు కాదు – 'గురువు' అనే భావన – బ్రహ్మ భావన కావాలి. అది పరబ్రహ్మకు ప్రాతినిధ్యం వహించాలి. గురువు లభించిన ముముక్షువుకు దేవుళ్లతో పనిలేదు – వారి సహాయమూ అవసరం ఉండదు – దేవతా స్తోత్రాలు, దైవపూజలు అవసరం ఉండదు. ఆత్మను సరాసరి పరమాత్మతో లింక్ చేయగలవాడే గురువు.

యోగం ఎలా వున్నా చిరకాలంగా చేస్తున్న పూజలు, గట్రా మానాలంటే ఎవరికీ ప్రాణం ఒప్పదు. మనస్సు నిలవదు. ఇంతకాలం నమ్మిన దేవుళ్లకు ఒక్కసారిగా ఉద్వాసన చెప్పడం అంటే మహాపాపం చేస్తున్నంత భయం కలుగుతుంది. మనస్సుకు తర్కం అవసరం. హేతువాద దృష్టి బలపడాలి. ఏ దేవుడికి పూజ చేయకపోతే ఏం కోపం వస్తుందోనన్న అనుమానం. ఎక్కడ శపిస్తారోనన్న భయం. పిల్లాపాప కలవాళ్లం ఇంతటి ఘోరానికి ఒడిగట్టగలమా? నూటికి తొంభయ్ తొమ్మిది మందికి ఆ సాహసం ఉండదు. అంచేతనే యోగం వైపు జనం రారు. దేవుళ్లను ధిక్కరించమని చెప్పను కాని, వాళ్ల అవసరం యోగానికి లేదని చెబుతాను.

యోగ సాధకునికి అన్నీ గురువే. ఆ పైన మహాగురువు మాస్టరు. అంటే మహా గురువు. సాధకుని అవసరాలు గుర్తించేది, చూచేది గురువు – దేవుడు కాదు. ఏ దేవుడు గురు శిష్య వ్యవహారాలలో తలదూర్చడు. వారిని పట్టించుకోడు. శపించడు. వరాలు వర్షించడు. మహర్షులు ఎవరూ ఏ దేవుని పూజించలేదు. నిజానికి గురువు ఒక వ్యక్తి కాదు. భావనే గురువు. మౌనమే గురువు. యోగమే గురువు.

గురువుల్లో రెండు విధాలుంటారు. శిక్షా గురువులు, దీక్షా గురువులు. శిక్షా గురువులు తాము నేర్చుకున్నది మాత్రం శిష్యులకు నేర్పగలుగుతారు. దీక్షా గురువులు సాధకుల హృదయాన్ని స్పందింపచేస్తారు. ఆత్మను కదిలిస్తారు. పరానికి పాస్‌పోర్టు ఇవ్వగలిగింది దీక్షాగురువులు. వీరు మనస్సును, బుద్ధిని ప్రభావితం చేయగలరు. గ్రహచలనాలను ప్రభావితం చేసి, నక్షత్రాలను శాసించగలరు. ఆధ్యాత్మికంగా శిక్షణ ఇవ్వగలవారే గురువు పదానికి అర్హులు. పదవికి యోగ్యులు. తత్వబోధ చేసేవారు వేదాంతులు, శిక్షాగురువులు. సాధకుల ఆధ్యాత్మిక అవసరాలను గుర్తించగల గురువులు వారికి ప్రగతిపథంలోగల అవరోధాలను తొలగించి ముందుకు నడిపిస్తారు. అర్థించకపోయినా ఆ పనిచేస్తారు. అది ప్రార్థన మహాత్మ్యం.

9

మన మస్తకాలే పుస్తకాలు!

"**యో**గం గురించి అనేక పుస్తకాలు చదువుతాం. యోగం పట్ల ఆసక్తి కలుగుతుంది. కాని ఎవరూ ధ్యానం ఎలా చేయాలో రాయరు. ఎక్కడా చెప్పరు. యోగా టెక్నిక్ గురించి రాస్తే ఉపయోగం కదా!" కొందరు సిన్సియర్‌గానే అడుగుతారు. పుస్తకాలు చదివితే యోగం పట్ల అభిరుచి, ఆసక్తి కలుగుతుంది. పుస్తకాలు మస్తకాలు కావు - మస్తకాల బూజు దులపడానికి పుస్తకాలు ఉపకరిస్తాయి. తర్వాత ఎవరికి నచ్చిన పద్ధతి వారు అనుసరించాలి. ఆసక్తి కలిగినంత మాత్రాన అందరి స్పందన ఒక్కలా ఉండదు. ఒకే విధమైన యోగం చేయాలని లేదు. ఇదే పద్ధతి అని ఎవరూ చెప్పరు. వారి వారి సంస్కారాన్ని బట్టి పద్ధతులు నచ్చడం, నచ్చకపోవడం ఉంటుంది. ఒకరికి నచ్చనంత మాత్రాన మంచి పద్ధతి కాదని అనకూడదు. ఆ పద్ధతికి అనుకూలమైన, అనుగుణమైన సంస్కారం కలవారుంటారు. క్లిష్టమైన వాటిని బహుకొద్దిమంది అనుసరించ గలుగుతారు. సులభమైన పద్ధతుల్ని ఎక్కువమంది ఆదరిస్తారు. కొన్నింటికి జనాకర్షణ ఉంటుంది. స్పందన ముఖ్యం. ఏ పద్ధతి యోగం అయినా కనీసం మూడు రోజులు సాధన చేసి టెస్టు చేసుకోవడం మంచిది. మూడు నాళ్లలో ఎలాంటి స్పందన కలగకపోతే దానికి దూరంగా తప్పుకోవడం ఉత్తమం. ఒకరి బలవంతంపైన వత్తిడిమీద యోగసాధన కుదరదు. యోగసాధన అన్నది పెళ్లిచూపుల తతంగం కాదు. తొలిచూపులోనే 'ఐ లవ్ యూ' అని చెప్పడం కుదరదు. ఎంగేజ్‌మెంట్‌కు వివాహానికి మధ్య దూరం ఉండటం అవసరం. హృదయం స్పందించడం మరీ అవసరం. నేను అనేక పద్ధతులు ట్రయ్‌చేసి, చివరకు నాకు బాగా నచ్చిన దానిలో స్థిరపడ్డాను. మీరూ అలాగే చేయాలి. హిట్ అండ్ రన్ పద్ధతి మంచిది కాదు.

ఆసక్తి కలగడం అన్నది గ్రేస్ మార్కులు సంపాదించడంలాంటిది. అనురక్తి కలగడం 'పాస్' మార్కులు సంపాదించడం, ఆసక్తి కలగడంవల్ల అడ్మిషన్ లభిస్తుంది. అది కనీసార్హత. యోగం ఎలా చేయాలి? అంటే సమాధానం చెప్పడం కుదరదు. అది మీలో కలిగే పరిణామం. విత్తనం నాటటం వరకు చేస్తాం. నీళ్లు పోస్తాం. మొలకెత్తడం విత్తనంలోని శక్తి, నేల సారం, అందే చెమ్మను బట్టి ఉంటుంది. మొలకెత్తాక మొక్కను పెంచి మహావృక్షంగా చేసుకోవడం మీ వంతు.

యోగం విషయానికి వస్తే ఏదో 'చేయడం' యోగం అవదు. ఏమీ 'చేయకపోవడం' అసలైన యోగానికి మొదటి మెట్టు. శాస్త్రాలు చాలా చాలా విషయాలు చెబుతాయి. అన్నీ ఆచరించడం మనవల్లకాదు. మనకు అనుకూలమైన పద్ధతిలో ఉన్నదే మనం ఆచరించగలం. చిన్న బండను మోయవచ్చు! కొండను తలకెత్తుకోలేం. మన కెపాసిటీని గుర్తించి సాహసించడం మంచిది. శాస్త్రం లక్ష సిద్ధాంతాలు చెబుతుంది. సవాలక్ష నియమాలు, నిబంధనలు పెడుతుంది. ఆయా శాస్త్రాలు రాసిన నాటి పరిస్థితులు వేరు, నేటికాలం పరిస్థితులు వేరు. భక్తి, అంకితభావం, సర్వసమర్పణ అని సులభంగా అనేస్తారు. వాటిని ఆచరించేసరికి తలప్రాణం తోకలోకి వస్తుంది.

మొదట్లో యోగానికి, ధ్యానానికి తేడా అస్సలు తెలియదు. నో ప్రాబ్లం – ధ్యానానికి క్రింది మెట్టు ధ్యాస – పై మెట్టు యోగం. ధ్యాస లేకుండాపోతే తప్ప ధ్యానం కుదరదు. అది ధ్యానం అవదు. ధ్యానం బాగా 'డీప్'గా జరిగినప్పుడు యోగం అవుతుంది. వివరాలు ఇప్పుడు, ఇక్కడ అవసరం లేదు. అసలు ధ్యాసకు, ధ్యానానికి సంబంధం తెలుసుకోవాలి. అలాగే ధ్యాసకు, శ్వాసకు ఉన్న అనుబంధం గ్రహించాలి. శ్వాసమీద ధ్యాస తగ్గితే తప్ప ధ్యానం కుదరదు. ఊరికే ఎగశ్వాస, దిగశ్వాస చేస్తూ ధ్యాసంతా శ్వాసపైన నిలిపి, శ్వాసక్రియల్ని లెక్కిస్తూ కూర్చుంటే అంతే సంగతులు. మనస్సు ఎప్పటికీ నిర్మలం కాదు. కావడానికి ధ్యాస ధ్యానంగా మారితేగద! కనుక శ్వాస పైన ధ్యాస లేకుండా చేసుకొని మనస్సును నిద్రపుచ్చాలి. వెరి వెరీ సింపుల్. మనం చేతులతో పనిచేస్తున్నట్లే అనవరతం మనస్సుతో పనిచేస్తుంటాం. లేదంటే మనస్సుకు పని కల్పిస్తాం. మన అవసరాలు ఎక్కువైన కొలదీ మనస్సుకు శ్రమ ఎక్కువవుతుంది. ఆలోచనలు పెరుగుతాయి. కనుక ముందు అవసరాలు తగ్గించుకుంటే ఆలోచనలు ఉపశమిస్తాయి. ఆపైన శమిస్తాయి. అంటే మనలో ఏమోషన్స్ లేకుండాపోతే మనస్సుపైన చాలావరకు వత్తిడి తగ్గినట్లే. శరీరాన్ని, మనస్సును నిశ్చల పరచడమే ధ్యాన లక్ష్యం. మనం

చేసే ప్రయత్నం ఏముంది? అందుకు మనసా, వాచా, కర్మణా సిద్ధం కావడం తప్ప. అదే త్రికరణశుద్ధిగా ప్రయత్నించడం.

గజిబిజిగా ఆలోచించేవారికి, చేసే పనుల్లో అవగాహన లేని వారికి, యోగంలో స్థిరత్వం కుదరదు. ధ్యానంలో స్థిమితం చిక్కదు. అనేక విషయాలు బుర్రలో దాచుకున్నా మనస్సు స్థిమితపడదు. శూన్యం కాదు. మనస్సు శూన్యం కాకపోతే ధ్యానానికి అర్థం ఉండదు. ఫలితం ఉండదు. అంచేత ఎంత తక్కువ విషయాలు తెలిస్తే అంత మంచిది.

అతిగా పుస్తకాలు చదవడంవల్ల విషయ పరిజ్ఞానం కలుగుతుందే తప్ప అవగాహన కుదరదు. మనశ్శాంతి లభించదు. మనస్సు యోగంపైన లగ్నం అయితే తప్ప శూన్య తీరాలకు చేరలేం. ఆ పైన యోగలయ. రిలాక్స్ కావడానికి పెద్దగా చదవనవసరం లేదు. 'జ్ఞాని' కావడానికి పాండిత్యం అవసరం లేదు. శూన్యంలో ఎంతఎక్కువసేపు ఉండగలిగితే అంతగా టైం ఎక్స్‌పాండ్ అవుతుంది. అంతగా జ్ఞానం పెరుగుతుంది. శూన్యతీరాలకు చేరిన తర్వాత కొత్తరకం భావన మనల్ని కమ్ముతుంది. అది ఆలోచనలాగ అనిపించినా ఆలోచన మాత్రం కాదు. భావన మాత్రమే, భావవీచిక మాత్రమే. మనస్సు జోక్యం ఉండని లోచన. అది ఆలోకనం. అక్కడ మనస్సు కల్పించే ఎంతటి జటిల సమస్యకైనా పరిష్కారం లభిస్తుంది. లేదా ఆ సమస్య నిర్వీర్యమై పోతుంది. అదే సంకల్పబలం. అది సాధనా విజయం.

అంటే ధ్యానంలో మనం సాధించిన, లేదా చేరుకున్న శూన్యంలో మరొక ప్రపంచం ఆవిష్కరించ బడుతుందనుకోవచ్చు. కొత్తరకం కార్యశీలత అలవడుతుంది. అంటే బాహ్యప్రపంచం నుండి నిష్క్రమించి, మనల్ని మనం శూన్యం చేసుకుని మరో ప్రపంచంలో కళ్లు తెరుస్తాం. ఆ కొత్త లోకం బహుదా విస్తరిస్తూపోతుంది. ధ్యానంలో సైతం మనం జీవిస్తున్నట్లే అనిపిస్తుంది. అయినా నిశ్చలత్వం చెదరదు. మనస్సు అవరోధం కాదు. కల్లోల పడదు. అదే ఆనంద రసావిష్కారం. అక్కడనుండి ప్రతి ఒక్కరు తన హృదయంలోకి చొరబడి తన కేంద్ర బిందువును చేరడం జరుగుతుంది. అది వారి కుండలినీ కేంద్రం అవుతుంది. ప్రతి ఒక్కరి కుండలినీ శక్తి మూలాధార కేంద్రంలోనే ఉండనవసరం లేదు. ఆ కేంద్రం నుండి, ఆ స్థావరం నుండి మీ యోగం ఉద్గమిస్తుంది, ఉద్యమిస్తుంది. అక్కడ స్థిరపడిన యోగి బాహ్య ప్రపంచాన్ని, ప్రాపంచిక విషయాలను అలవోకగా నియంత్రించగలడు.

ఆ శూన్య కేంద్రం నిర్వహించే పనులకు మన కర్తృత్వం ఉండదు. అందుకే అంతా దైవానుగ్రహం అని తప్పించుకోవడం. మనం కర్తలం కాము. అది సర్వోత్తమ స్థితి. మనం కేవలం సాక్షులం. అది ధ్యాన రహస్యం. ఆ స్థితి ఎరుకలో జరగడమే భృక్త రహిత తారకం. ఎవరు ఎన్ని సిద్ధాంతాలు, రాద్ధాంతాలు చేసినా యోగభూమిక ఒక్కటే. బాహ్య ప్రపంచం వదలి, అంతర్ ప్రపంచంలోకి నిష్క్రమించడం, ఆ పైన పరిక్రమించడం. అందుకు అవరోధాలుగా ఉండే భౌతికతను అడ్డుకునే మనస్సును వదులుకోవడం. శ్వాస సైతం వినిపించని స్థితికి చేరాలి. శబ్దం నిశ్శబ్దంలో లయించిపోవాలి. శ్వాస అనుశ్వాసగా మారాలి. మన చైతన్యం మొత్తం లోపల ఇమిడిపోయి, శరీరాన్ని బాహ్య స్పృహ నుండి తప్పించాలి. ఆ పని క్రియాత్మకంగానో, క్రియాశీలంగానో జరగదు. నిష్క్రియత్వం వల్ల, నిశ్శబ్దంలో సాగుతుంది.

ఆ మొత్తం తంతు 'గమనిక'లో ఇమిడిపోతుంది. మనలోపల శూన్యంలో ఏం జరుగుతున్నదో గమనించడమే. మాస్టరుగారు దీన్ని గొప్పగా సూత్రీకరించి, కీ, లింక్ అనే పదాల మాటున దాచిపెట్టారు. మొత్తం ప్రాచీన యోగ సిద్ధాంతాల సారాన్ని ఆ రెండు పదాలలో నిక్షిప్తం చేశారనిపిస్తుంది. లోపల జరిగే దానిని గమనించడం ఎంతో హాయి! కళ్లతో చూడని దానిని గమనించడం, మనస్సుతో తెలుసుకోలేని దానిని గమనించడం. అవి అన్వేషణ పై మెట్లు. గమనించేది మీరూ, నేనూ కాదు – ఆత్మ. అది ఆత్మాన్వేషణ చూడబడే వస్తువు లేనప్పుడు, చూచే వ్యక్తి లేనప్పుడు (భౌతిక భావనతో) ఆత్మభావన మాత్రమే మిగిలివుంటుంది. అది ఒక్కటే ప్రస్ఫుటంగా ప్రకటమవుతుంది. గమనిస్తూ లోపలకు వెళ్లిన కొద్దీ శూన్యం కావడం జరుగుతుంది. అప్పుడు అదీ కష్టమనిపించదు. భావం అభావం అవుతుంది. దానిని 'డీప్ డీప్ వర్కింగ్' అనవచ్చు. అది డీప్ యాక్షన్. అది ఇంటరాక్షన్. ఆత్మతో అనుసంధానం. ఎంతగా నిశ్శబ్దంలో లయిస్తే అంత బాగా యోగం అనుభూతికి అందుతుంది. అంత లోతుగా యోగక్రియ సాగినట్లు.

అదిగో! అప్పుడు ధ్యానం–యోగం మధ్య దూరం తరిగిపోయి ప్రేయర్ అవుతుంది. ప్రేయర్ అంటే ధ్యానంలోని చైతన్యస్థితి లేదా చైతన్యం. అది యోగారూఢం. రూపారూపస్థితుల్ని అధిగమించడం – మనలో ఒక్క చైతన్యం మాత్రమే ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. చైతన్యంలో మనం మాత్రమే ఉన్నట్లు తెలుస్తుంది. సింపుల్‌గా చెప్పాలంటే నిశ్శబ్దాన్ని వినడం జరుగుతుంది. శూన్యాన్ని వినగలగటమూ యోగమే. నిద్రలోకి జారిపోయి యోగనిద్ర అని భ్రమ పడకుండా ఉండాలి.

ఆ మహా చైతన్యం మన అనుభూతికి అందినపుడు అద్భుతాలు జరుగుతాయి. అది గొప్ప యోగవిస్ఫోటనం. అతీంద్రియ శక్తులు లభిస్తాయి. అసాధ్యం, అసంభవం అయిన పనులు అవలీలగా చేయడం జరుగుతుంది. మనలో అద్భుత పరిణామం చోటు చేసుకుంటుంది. మనలో స్పందన, చైతన్యం అనుక్షణం తెలుస్తుంది. మన ప్రతి ఒక్క ఆలోచన విజయం సాధిస్తుంది. 'సత్య' ప్రవచన మవుతుంది. అది ఎలాంటిదంటే భౌతికంగా మనం ఏమీ చేయకపోయినా సంకల్పంతో పనులు నెరవేరుతుంటాయి. అదే మిరకిల్.

అది ఏమిటి? ఎలా? అంటే మన శరీరం, మన మనస్సు నిర్మలం అయినపుడు 'ఆత్మ' రంగప్రవేశం చేస్తుంది. ఎప్పుడైతే 'ఆత్మ'కు ప్రాధాన్యం ఏర్పడిందో, అప్పుడు ఆ చైతన్యం, ఆ శక్తి మనస్సుద్వారా శరీరానికి, ప్రపంచానికి అందుతుంది. అవి మనకు ఫీలింగ్స్ అనుభూతులుగా తెలుస్తుంటాయి. దానిని ఇన్ట్యూషన్ అనవచ్చు, ఫీలింగ్స్, థాట్స్, ఎమోషన్స్ ఏకమైనపుడు మనిషి అద్భుతాలు చేయగలడు. అది 'మహాత్మ' లక్షణం. ఆ స్థితిలో సాధించే విజయాలు భగవంతుని కృతాలనవచ్చు.

మనం నాలుగు స్థితుల్ని అనుభవిస్తుంటాం.

శరీరం – సుఖాలు, భోగాలు ఆశిస్తుంది.

మనస్సు – సుఖానుభూతిని, పారవశ్యాన్ని కోరుతుంది.

హృదయం – ఆనందతీర్థం వైపు పరుగులు తీస్తుంది.

ఆత్మ – తురీయస్థితిలో సచ్చిదానందాన్ని స్వంతం చేసుకుంటుంది.

'అంతర్యామి' యాత్రలో ఈ నాలుగూ మజిలీలు. లోపల ఏం జరుగుతున్నది గమనిస్తూ పోతూవుంటే ఈ మజిలీలు తటస్థపడతాయి. ఆ పైది మహాప్రస్థానం.

10

ధ్యానం ఎందుకు చేయాలి?

అవును మరి! అసలు మనిషి ఏ పని మాత్రం ఎందుకు చేయాలి? ఎందుకు బ్రతకాలి? ఎవరైనా ఇలా ప్రశ్నించుకుంటారా? ఎవరైనా ప్రశ్నిస్తే పిచ్చివాడనో, వెర్రిబాగులవాడనో ముద్రవేస్తాం. కాని మనల్ని మనమే ప్రశ్నించుకుంటే వాటికి సమాధానం దొరకడంలో జ్ఞానం వుంది. అభిజ్ఞ వుంది. తత్వచింతన ఉన్నట్లు. ఎంత చిత్రం! ఒకే ప్రశ్న ఇతరుల్ని అడగడానికి, మనల్ని మనం ప్రశ్నించుకోవడానికి మధ్య ఎంత తేడా! ఎందుకు బ్రతుకుతున్నాం? అన్న దానికి సమాధానమే జీవితం!

ఏదో ఒక దేవాలయానికి వెళ్లాం అనుకుందాం. దైవదర్శనం చేసుకుని, తీర్థ ప్రసాదాలు తీసుకుని వెంటనే ఇంటిదారి పట్టం. ఆలయ మండపంలోనో, ప్రాంగణంలోనో కొంచెంసేపు కూర్చుంటాం. జనం రద్దీ లేనిచోటు వెతుక్కుని ప్రశాంతంగా కూర్చుని, మనస్సు హాయిగా ఉండేటట్లు ప్రయత్నిస్తాం. ఎందుకు? ఆ కొద్దిసేపు కొబ్బరి తినడానికో, సినిమా కబుర్లు చెప్పుకోవడానికో వినియోగించం. ఆ పది నిమిషాలు దైవ ధ్యాసలో గడపడం జరుగుతుంది. గుడిలోపల జరిగింది దైవదర్శనం. ఇక్కడ జరిగేది దైవధ్యానం. వాస్తవానికి ఈ ధ్యానంలో దైవస్మరణ ఉండదు. ఉత్తినే కూర్చుని కళ్లు మూసుకుని రిలాక్స్ కావడం. ఈ క్రియల్ని అర్థం చేసుకుంటే ధ్యానం ఎందుకో తెలుస్తుంది.

ధ్యాన ప్రక్రియ ఈనాడు కొత్తగా ఎవరూ కనిపెట్టింది కాదు. ధ్యానం ఒక్క మన దేశానికే పరిమితం కాదు. అన్ని కాలాలలో, అన్ని దేశాలలో ధ్యానులున్నారు. ఆత్మజ్ఞానులున్నారు. అనుసరించే విధానాలు కాస్త అటు, ఇటు కావచ్చు గాని, ఆంతర్యం, లక్ష్యం, దిదృక్ష ఒక్కటే. జీసస్, బుద్ధుడు, మన మహర్షులు ఎవరు చేసినదైనా ధ్యానస్థితి ఒక్కటే. దర్శించిన సత్యాలు భిన్నం కావచ్చు. ధ్యానానికి నిష్ఠ ఎంత అవసరమో, ప్రశాంత వాతావరణం అంతే

అవసరం. పర్వతగుహలు ఆనాడు ధ్యానానికి అనువైన తావులుగా ఉండేవి. ఇప్పటికీ తపస్సుకోసం హిమాలయ పర్వతాలకు వెళుతుంటారు. పర్వతగుహలే నాటికీ, నేటికీ తపోనిలయాలు. యోగానికి, ధ్యానానికి మనమే వారసులం అనుకోకూడదు. సంకల్పశుద్ధిగల ప్రతివారూ అర్హులే.

పైన చెప్పినట్లు వాతావరణం ప్రశాంతంగా, అనుకూలంగా ఉంటే మనస్సు తొందరగా ప్రశాంతమవుతుంది. ధ్యానం కుదురుతుంది. బాహ్యం నుండి అంతరంలోకి నిశ్శబ్దంగా మెత్తగా జారిపోతాం. శబ్దం బాహ్యప్రపంచానికి, చెవులకు సంబంధించింది. యోగం టోటల్‌గా అతీంద్రియం, అభౌతికం. ఆలోచనలు లేని స్థితి మనస్సుకు, స్పందనలులేని స్థితి హృదయానికి ఏర్పడాలి. ఆ రెంటినీ సాధిస్తే ప్రశాంతత ఏర్పడినట్లు. అది సాధించడం ధ్యానంలో మొదటి మెట్టు దాటడం. ఏడు కొండలలో మొదటి పర్వతం అధిరోహించినట్లు. అప్పుడు ధ్యానం సహజక్రియ అవుతుంది.

వస్తుతః మనిషి అంతరం సాగరగర్భంవలె ప్రశాంతంగా నిశ్చలంగానే ఉంటుంది. మనస్సే కల్లోలం సృష్టిస్తుంది. తుఫానులు కలిగిస్తుంది. ఆలోచనలనే అలల్ని రేపుతుంది. అంతరంగం నిశ్శబ్దంగా, ప్రశాంతంగానే ఉంటుంది. ప్రతి హృదయం ఒక పెద్ద చీకటిగుహ. అందులో నిశ్శబ్దం తాండవిస్తుంది. మహాశూన్యంగానూ ఉంటుంది. లోపలకు ప్రవేశించాలంటే భయం. ప్రవేశించాక అడుగు ముందుకు వేయాలంటే అనుమానం. ఆ భయం అభయంగా ఉంటుంది. నిగ్రహం కలవారికి అభయహస్తం చూపిస్తుంది. గుండె గుబగుబలాడినా శబ్దించదు. శబ్దాన్ని నిశ్శబ్దం కప్పివేస్తుంది. తనలో లీనం చేసుకుంటుంది. అంతర్ ప్రపంచం ఎవరిది వారిదే. లోవెలుగులు ఎవరివి వారివే. ఒకరి ప్రశాంతిని మరొకరు తస్కరించలేరు, హరించలేరు, అపహరించలేరు. ఆత్మగత సంపదలన్నీ ఎవరివి వారికే స్వంతం. అది నిశ్శబ్ద ప్రశాంతసీమ. అక్కడకు నిదానంగా, నిశ్శబ్దంగా ప్రవేశించవలసిందే. శబ్దానికి అందులో ప్రవేశం లేదు.

ధ్యానం వల్ల మనలో నిర్మలత్వం, సున్నితత్వం ఏర్పడతాయి. మనదైన ప్రశాంత వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. ఆ సున్నితత్వం తట్టుకోలేక, భరించలేక, బంధువులు, కొందరు స్నేహితులు దూరమవుతారు. మనలాంటి ఆలోచనగలవారు మరీ దగ్గరవుతారు. బంధుప్రీతి అడుగంటిపోతుంది. ఎవరూ తన వారనిపించరు. ఎవరూ సన్నిహితులనిపించరు. హృదయానికి దగ్గరైనవారు చాలా కొద్దిమంది మిగిలివుంటారు. ఆత్మబంధువులు మాత్రమే మిగులుతారు. ఆప్తమిత్రులు

మిగులుతారు. బంధవిముక్తి సులభంగా జరిగిపోతుంది. దాని స్థానంలో ప్రేమ ప్రవేశిస్తుంది. అంటే మనలో ప్రేమ తత్వం నెలకొన్నప్పుడు ఆకర్షణ పెరుగుతుంది. విశ్వజనీనత హెచ్చవుతుంది. అది స్నేహసౌరభం. అది ప్రేమ పరిమళం. అది లోవెలుగుల ప్రభావం.

యోగాన్ని ప్రేమతో ముడిపెడితే ఉలిక్కిపడేవారుంటారు. యోగానికి, ప్రేమకు లింక్ ఏమిటని ప్రశ్నిస్తారు. మరికొందరు పారిపోతారు. ప్రేమ పండితే యోగం ప్రేమను ప్రేమిస్తుంది. యోగం వికసిస్తే ప్రేమ పరిమళిస్తుంది. లోతుగా ధ్యానం చేసేవారి కళ్లలోకి చూడండి! ఆ చూపులు ఎంత శీతలంగా, ప్రేమ జాలువారుతూ ఉంటాయో! ఆ చూపుల్లోంచి ఎంత దయ, కరుణ ప్రవహిస్తుందో! ఎవరినీ ద్వేషించాలనిపించదు. ఎవరిపైన కోపం నిలవదు. అందరినీ ప్రేమించాల నిపిస్తుంది. ప్రేమలో జీవించాలనిపిస్తుంది. ఒకరిని ఎందుకు ద్వేషించాలి? ప్రేమిస్తే పోలా! అవతలివారు స్వార్థంతోనో, అసూయతోనో ద్వేషించినా, మనం ప్రేమిస్తే సరి!

ప్రేమించడం అంటే 'ఐ లవ్ యూ' అని పెదాలు చప్పరించటం కాదు, 'లవ్ మీ' అని ఇతరుల వెంట పడటమూ కాదు. కళ్ళలోంచి మన హృదయ లాలిత్యాన్ని పరుగులెత్తించడం. అవతలివారి హృదయాన్ని రసప్లావితం చేయగలగడం 'ప్రేమ'. హృదయాంతర్గత సహృదయత. అనుభవంలోగాని ప్రేమ సాంద్రత తెలియదు. ప్రేమ విలువ అర్థం కాదు. ఆ పవిత్రప్రేమకు మూలం ధ్యానం. అది ప్రశాంతి నుండి ఉద్యమించి, ఫౌంటెన్‌లా పైకుబికి వస్తుంది. ద్వేషానికి, అసూయకు కారణాలుంటాయి తప్ప ప్రేమించడానికి కారణం అవసరం లేదు.

ధ్యానంతో 'ప్రేమ' జతపడితే 'కరుణ'గా మారుతుంది. గౌతమ బుద్ధుడు 'కరుణ'ను సొంతం చేసుకున్న ధ్యాని. కారుణ్యమూర్తి. అది ఎలాంటి ప్రేమ? ఒకరిని ఇష్టపడడం, వారిని స్వంతం చేసుకోవాలనుకోవడం, దైహిక సుఖా లనుభవించాలనుకోవడం ప్రేమ కాదు. శారీరక, భౌతిక ప్రాపంచిక అవసరాల్ని మించింది, అతీతమైంది ప్రేమ. కారణంలేని ప్రేమలో కరుణ కలిసివుంటుంది. దాగివుంటుంది. అది కేవలప్రేమ. ఒకరికి ఇవ్వాలన్న సంకల్పం తప్ప, తీసుకోవాలన్న ధ్యాస ఉండని ప్రేమ. ప్రతిఫలాపేక్ష లేని ప్రేమ, పవిత్రప్రేమ. ఆధ్యాత్మిక రంగంలో ప్రేమను మించింది కరుణ. ప్రేమించటంలో భోగ భావన

ఉండకూడదు. భోగం భాగం కారాదు. ప్రేమలో మానవీయత కలిస్తే మహనీయత కనిపిస్తుంది. కరుణ దైవసంబంధం. అందులో దివ్యపరిమళాలు గుబాలిస్తాయి.

ఏదో సందర్భంలో, ఏదో ఒక కారణంవల్ల మనం పొందే ఆనందం తృప్తి, మరే కారణంగానో అకారంణంగానో చేయిజారి పోతుంది. మనది కాకుండా పోతుంది. సుఖం, సంతోషం రెండూ తాత్కాలికం. తృప్తి అన్నది మన మనోపరిపాకాన్ని బట్టి, పరిపక్వతను బట్టి ఉంటుంది. ఎంత ఉన్నా, ఎంత అనుభవించినా కొందరికి తృప్తి ఉండదు. ఏమీ లేకపోయినా కొందరు తృప్తిగా ఉంటారు. ఆనందం అనే సరస్సులోంచి జ్ఞాన పద్మం వికసించాలి. జ్ఞానం పంచే సౌరభాలు, సత్యాలు. మనిషి పొందే జ్ఞానానికి, పొందగల జ్ఞానానికి పరిమితుల్లేవు. ఎవరు ఎంత జ్ఞానమైనా సంపాదించవచ్చు. దానికి అంతం ఉండదు. జ్ఞాని అంటే అంతర్దృష్టి కలవాడు, ఆత్మ సంస్కారం కలవాడు. జ్ఞాని పండితుడు కానవసరంలేదు. బండెడు పుస్తకాలు చదవనవసరంలేదు. కళ్లు మూసుకుంటే చాలు జ్ఞానికి సత్యాలు గోచరిస్తాయి. అగోచరాలు గోచరమవుతాయి. మనోయవనికపైన సత్యకిరణాలు ప్రసరిస్తుంటాయి. జ్ఞాని ఇతరుల్ని గౌరవిస్తాడు. ఇతరుల అభిమతాన్ని ఆమోదిస్తాడు. ఎవరినీ ఖండించడం, విమర్శించడం, ఛీత్కరించడం ఉండదు.

అంతటి జ్ఞానం కలగడం సాధ్యమా? అంతర్దృష్టి ఏర్పడితే జ్ఞానం ఉరుకులు పరుగులతో పైకుబికి వస్తుంది. ధ్యానంవల్ల జ్ఞానార్జన సాధ్యం. ధ్యానం ఎప్పుడు చేయగలుగుతారు? అహాన్ని పూర్తిగా త్యజించి, హృదయం లోపలకు చొచ్చుకుపోయి పరమాత్మను అనుభవించగలిగినప్పుడు. అహంకారం ఏ మాత్రం మిగిలివున్నా యోగం అభివృద్ధి చెందదు. ధ్యానం లోతులు అనుభవానికి రావు. తను మేధావినని, తనకు అన్నీ తెలుసుననుకునేవాడు ఎన్నటికి జ్ఞాని కాలేడు. అతను ఆత్మజ్ఞానానికి అర్హుడు కాడు. అటువంటి స్థితి ఒకటి కలుగుతుందా? ఎప్పుడు? ఎలా? ఇదిగో మనస్సు అనే కోట ప్రహరీగోడల్ని దాటిపోయినప్పుడు. మనస్సును నమ్ముకున్నంతకాలం సత్యం ప్రకాశించదు. సత్యదర్శనం కాదు.

అందుకోసం ఘోర తపస్సు చేయనవసరంలేదు. జస్ట్ నిశ్చలత్వం, నిర్మలత్వం చాలు. జస్ట్ శూన్యం కావడం చాలు. సింపుల్ ధ్యానం చాలు. ఆపైన ఒక్క మలుపు తిరిగితే యోగ శిఖరం దర్శనమిస్తుంది.

అంత సులభమా? అంటే ప్రయత్నిస్తే సులభమే. మనసంటూ ఉండి, మనస్సంతా భావన నిండి, అదే మనస్సును దాటగలిగితే సులభమే. నీ లోపలకు

నీవు ఒక్కడివే వెళ్లాలి. ఒంటరిగా వెళ్ళాలి. బరువులన్నీ వదలి, నిర్భయంగా వెళ్లాలి. నీకు ఎవరూ తోడు రారు. రాకూడదు. రాలేరు. ఎవరినీ నీకు తోడు రమ్మని పిలవకు! భార్యాబిడ్డలు, ప్రేమికులు, స్నేహితులు, బంధువులు అందులో ఎవరికీ ప్రవేశంలేదు. అందర్నీ బయటనే వదలి ఒంటరిగా లోపల ప్రవేశించు. నీవు నీ మనస్సు గుమ్మందాటిన మరునిమిషంలో బయటి ప్రపంచం అంతర్ధానమైపోతుంది. 'జగమంతా మాయ' అనిపించక మానదు. ఎవరూ కనిపించరు. ఎవరిని గురించిన స్పృహ, స్మృతి ఉండదు. అనుబంధాలు, భవబంధాలు వాటంతట అవే తెగిపోతాయని గుర్తించు. అసలు ప్రపంచం ఉనికే నశించిపోతుంది. నిజానికి అది భ్రమ కాదు. మాయ కాదు. క్షణంలో విస్మరించదగినదని అర్థం.

నిన్ను నీవే మరచిపోయే స్థితి అది – నీ ఉనికి, మనికి నీకే తెలియవు. అప్పుడు అనుభవంలోకి వచ్చేది బ్రహ్మానందం. ఆ జ్ఞానాన్ని గురువులు అందించరు. ఎవరికి వారుగా అన్వేషించి అందుకోవలసిందే. పొందవలసిందే. స్వంతం చేసుకోవలసిందే.

11

ధ్యానం : ఒక అవగాహన

ఏ పని చేయాలన్నా దాన్ని గురించిన ప్రాథమిక పరిజ్ఞానం అవసరం. యోగం విషయంలో కనీస అవగాహన ఏర్పడాలి. గుడ్డెద్దు చేలో పడ్డ సామెత కాకూడదు. తర్వాత విచారించి, పశ్చాత్తాప పడడంవల్ల నష్టపోయేది మనమే. ఎవరూ మిమ్మల్ని యోగం చేయమని, ధ్యానం చేయమని బలవంతపెట్టరు. పెట్టినా మీరు చేయలేరు. లోపల నుండి ఆర్తి బయటకు రావాలి. కళ్లు మూసుకుని కూర్చోవడమే కదా, కూర్చుంటే పోలా! అనుకుంటే ఏమీ కాదు. ఏమీ జరగదు. కూర్చుని కూర్చుని విసుగుపుట్టి లేచిపోతారు.

ప్రాథమిక పరిజ్ఞానం అంటే కొంతవరకు శాస్త్రీయ అవగాహన, మరికొంతవరకు ప్రస్తుత పరిస్థితులు, అవసరాలు, పరిణామం వగైరాలు. శాస్త్రీయ అవగాహన అంటే శాస్త్రం ఏం చెబుతుంది? అని కాదు. ప్రాచీన సంప్రదాయం ఏమిటి? అందులో ఇప్పుడు మనం అనుసరించదగ్గది, ఆచరించగలిగింది ఎంత? అని ఎవరికి వారు విశ్లేషించుకోవడం, ఒక నిర్ణయానికి రావడం అన్నమాట. అది మొత్తం కాకపోయినా, కొంతయినా అవసరం. దేవుని విషయంలో, సంప్రదాయం విషయంలో మినహాయింపు లుండవు. ఆచారాల విషయంలో రిబేట్లుండవు. సంప్రదాయం కన్న జీవన విధానం అనడం బాగుంటుంది. మారిన జీవిత విధానాలలో సంప్రదాయం ఇమడదు. ఎబ్బెట్టు అనిపిస్తుంది. నా ఉద్దేశంలో భగవంతుడు, యోగం–హేతుబద్ధం. నిబద్ధత ఉన్నచోట హేతువు నిలుస్తుంది. మూర్ఖంగా నమ్మడం జరగదు. హేతువుకు నిలబడాలి. అనుభవానికి అందాలి. అప్పుడే ఏదైనా మనస్ఫూర్తిగా ఆచరించ వీలుంది.

ధ్యానానికి, యోగానికి టెక్నిక్ లేదని నా అభిప్రాయం. టెక్నిక్ లేదనగానే 'అశాస్త్రీయం' అన్న భావన తప్పు. 'టెక్నికల్' అంటే రెండు సమాంతర రేఖలు గీసుకుని, ఆ గీతల్ని స్పృశించకుండా రేఖల మధ్య జాగాలో పరుగుతీయడం.

అలా ఎంతదూరం పరుగుతీసినా, పరుగువేగం పెరగవచ్చు తప్ప గీత దాటడం జరగదు. మన రాత మారడం జరగదు. సీత గీత దాటకపోతే రామాయణం విలువలేని దయ్యేది. శాస్త్రం గీసిన గీతలు దాటితే మన రాతలు మారతాయి. స్వతంత్రించకపోతే ఎప్పటికీ గమ్యం చేరడం జరగదు.

శాస్త్రీయ అవగాహన ఎందుకు? అంటే ఒక ఉదాహరణ చూద్దాం. గురువు అవసరమా? కాదా? అన్న విషయం తేలాలంటే శాస్త్రీయ అవగాహన కావాలి. కనీస పరిజ్ఞానం అవసరం. స్వయం నిర్ణయమూ అవసరం. గురువు అంటే ప్రాచీన అర్థం ఒకలా ఉంటుంది. గురువు, శిష్యులు, ఆశ్రమాలు, గురుపీఠాలు గట్రా. నేటి కాలంలో గురువు అంటే మాస్టరు కావచ్చు, గైడ్ కావచ్చు, ఆదర్శంగా తీసుకున్న మహాత్ములు కావచ్చు. గురువు అంటే యోగ పరంగా ఒక గుర్తు, ఒక గురి, ఒక గమ్యం. ఒక నిర్దేశకత్వం. పైగా రాజయోగ సాధనకు గురువు అవసరం లేదు. సంప్రదాయిక గురువు లేకుండా స్వతంత్రంగా ఎవరైనా సాధన చేయువచ్చు నంటారు. సంప్రదాయానికి గురువు అవసరమేమోగాని, స్వతంత్రించడానికి గురువు అడ్డం కావడం ఖాయం. గురువు ఉన్నా స్వతంత్రించవచ్చు. అది మోడరన్ భావన. మనం మనస్సును నిగ్రహించడానికి మానసిక నిబద్ధత అవసరం. అందుకోసమైనా శాస్త్రీయ అవగాహన కావాలి. పూర్వం నుండి ఎలా సాగుతోంది? ఇప్పుడు ఎలా ఆసగుతోంది? గురువు, శాస్త్రీయ అవగాహన, స్వతంత్రత - మూడింటిని కలపండి. మూడూ ఏకమై హృదిలో మమేకమయ్యే అవకాశం వుంది.

నా ఉద్దేశంలో గురువు అంటే ఒక పరిమితి. పరిమితి దాటగలిగితే అపరిమితం. అది స్వతంత్రావగాహన. గురువులు సాధారణంగా రెండు విధాలు. శిక్షా గురువులు, దీక్షా గురువులు అని లోగడ చెప్పుకున్నాం. ఏ మాత్రం జ్ఞానం ఆర్జించాలన్నా ఒక గురువు ఉండి తీరాలి. ఎం.ఎ. పాసయ్యే వరకు లెక్చరర్ పాఠాలు వినాలి. పాసైన మర్నాటి నుండి నీకు లెక్చరర్ అయ్యే యోగ్యత లభిస్తుంది. ఈ రకం వారు బోధ గురువులు. బుద్ధి ఉంటే చాలదు. బోధించే వారు ఉంటేనే బుద్ధి వికసిస్తుంది. లేకపోతే మొగ్గ మొగ్గగానే ఉంటుంది. పుష్పించదు. విశ్లేషిస్తూ బోధించే వాడు లేకుండా మనస్సు వికసించదు. బుద్ధి వికాసం కలగదు. అందుకైనా ఒక గురువు అవసరం.

గురువు, మహాగురువు, సద్గురువు, జగద్గురువు అని ఎవరికి వారు డిగ్రీలు తగిలించుకునే రోజులివి. ఎవరిదగ్గర ఎంతప్రతిభ ఉందో తెలియనివ్వరు. వాసుదేవుడెవడో, పౌండ్రుక వాసుదేవుడెవరో చెప్పడం కష్టం. మన విజ్ఞతను

బట్టి గురువును ఎన్నుకోవాలి. మన అర్హతనుబట్టి గురువులు మనల్ని తమ అంతే వాసులుగా స్వీకరించడం జరుగుతుంది. అర్హత ఉండాలి కదా!

తనను గురువుగా చెప్పుకోవడం ఇష్టపడని వ్యక్తిలో గురుత్వాకర్షణ ఉంటుంది. అతనిలో జ్ఞానం పొంగులెత్తుతుంది. అతనిలో స్వతంత్రత ఉంటుంది. తను ఒకరిపైన ఆధారపడడు. ఇతరులు తనపైన ఆధారపడాలని కోరడు. అహంకారం లేని వ్యక్తి మాత్రమే జ్ఞాన శిఖరాలకు చేరుకోగలడు. తొణకడు, బెణకడు. నిశ్చలంగా, నిర్మలంగా ఉండగలడు. ఇతరులు ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగడానికి సంపూర్ణంగా సహకరించేవాడు సద్గురువు. తాను పైకి ఎదగాలి తప్ప, ప్రక్కలకు విస్తరించాలనుకోడు. సద్గురువు నిటారుగా ఎదిగి ఎవరికి అందనంత ఎత్తున ఉంటాడు. గ్రహశక్తుల్ని, ప్రకృతిని, పంచభూతాలను శాసించగలగాలి. మహాగురువులు ఆ పని చేస్తారు. జనానికి గురువు అంటే దీక్షాగురువు అనే నమ్మకం. జ్ఞానం యిచ్చేవాడు అంతకుమించిన గురువు. గురువు ఎప్పుడూ శిష్యులైన వారికి మార్గదర్శకుడుగా ఉంటూ వారికి సహకరిస్తుంటాడు.

యోగం చేసే ప్రతి ఒక్కరు స్వతంత్రంగా ఎదగాలన్నది నా ఆశయం. స్వతంత్రంగా ఎదగడం అంటే గురువు అవసరం లేదని, ఉండకూడదని కాదు. గురువు ఆధారం కావాలి. గురువు సహకారం, ఆశీస్సులు శిష్యులైనవారికి ఎప్పుడూ అవసరమే. సాధారణంగా గురువులైన వారు శిష్యగణాన్ని పెంచుకోవడం పైన ఉన్న ధ్యాస వారి అభివృద్ధిపైన ఉండదు. తాము చెప్పింది చెప్పినట్లు ఆచరించాలంటారు. స్వతంత్రించనీయరు. వారి అభిమతాన్ని మన్నించరు. దేవుళ్లతో తాము సమానం అనుకుని, గురుదేవులై పోతారు. ఒక దేవుణ్ణి పూజించే వారిని మరొక దేవుడు అనుగ్రహించడు. గురుదేవుళ్లూ అంతే! మరొక గురువును అభిమానిస్తున్నట్లు, గౌరవిస్తున్నట్లు తెలిస్తే, వారిని తప్పిస్తారు. జెలసీ.... శాస్త్రీయ అవగాహన కొరవడడంవల్ల కలిగే అనర్థం. అందుకే నిబద్ధత అవసరం. ఆత్మన్యూనత అసలు దరిచేరకూడదు.

ఒక చక్కని గురువు లభించడం ఎవరికైనా అదృష్టమే. చక్కదనం అతని అందంలో ఉండదు. అతని స్నేహశీలతలో ఉంటుంది. ఎదిగిన కొడుకుల్ని తండ్రి స్నేహితులుగా చూస్తాడు. అలాగే ఎదుగుతున్న శిష్యుల్ని గురువు తన మిత్రులుగా భావించాలి. మంచి టీచర్ లభించడం విద్యార్థుల అదృష్టం. పాఠాలు సులభంగా అర్థమయ్యేరీతిలో చెప్పడంవల్ల విద్యార్థులకు శ్రమ తగ్గుతుంది. కష్టపడి చదవవలసిన పని ఉండదు. విద్యార్థి కాలం వృధా కాదు. సాధనలో కావలసిన

శక్తిని గురువు అందిస్తుంటాడు. కనుక అవరోధాలు లేకుండా చప్పున త్రోవలో పడవీలుంది.

యోగంలో టెక్నిక్ అనేది నాకు తెలియదు. వేల సంవత్సరాలు అనేక వేలమంది యోగం చేశారు. తపస్సు చేశారు. కొందరికి ప్రాణాయామం మేలు చేస్తే, కొందరికి ఆసనక్రియలు మంచి ఫలితాలనిచ్చాయి. అవి టెక్నిక్ ఆధారితాలు. ఒక శిక్షకుని సహాయంతో సాధన చేయదగినవి, చేయవలసినవి. ధ్యానంలో గమ్యం చేరుకోవడం ముఖ్యం తప్ప ఏ టెక్నిక్ అన్నది ప్రధానం కాదు. నిశ్చలంగా నిశ్శబ్ద శిఖరాన్ని చేరగలగాలి. ఎలా చేరాలన్నది ఎవరి ఇష్టం వారిది. అన్ని పద్ధతులు మంచిగానే కనిపిస్తాయి. మంచివే అనిపిస్తాయి. శ్వాసపైన దృష్టి నిలపవచ్చు. ముక్కుకొసన దృష్టి పెట్టవచ్చు. ప్రాణాలు బిగపట్టవచ్చు. అవేవీ చేయకపోయినా ధ్యానం కుదురుతుంది. ఏ విధానం అయినా శూన్యంలో అన్వేషణే. చీకట్లను చీల్చి వెలుగుల్ని స్వంతం చేసుకోవడం, లోపల ప్రవేశించడం ఒక్కటే టెక్నిక్. ఆ పైన అంతా శూన్యమే.

నా వద్దకు యోగం కోసం వచ్చేవారు యోగం నేర్చుకుందామని వస్తారు. ఏం నేర్పను? ఎలా నేర్పను? నేర్పండి నేర్చుకుంటాం అంటారు. నాది నేర్పే యోగం కాదు, నేర్చుకునే యోగం, అంటే అర్థం చేసుకోరు. ఏమైనా చెప్పమంటారు? నేను చెప్పేది, వాళ్ల అనుభవంలోకి వస్తేగదా! వచ్చినప్పుడు గదా దాని ఆంతర్యం బోధపడేది! అనుభవం ముఖ్యం. అనుభవానికి సాధన అవసరం. రంగంలోకి దిగకుండా విజయం సాధించాలనుకుంటే ఎలా! చెప్పి ఒప్పించడం ఎవరివల్ల అవుతుంది. నావల్ల కానిపని. 'ఉత్తినే కళ్లు మూసుకుని ఏం ప్రయోజనం?' అంటారు. పది నిమిషాలు కూర్చోకుండా లేచిపోతారు. ఒక గంటసేపు అలా కూర్చుంటే తెలుస్తుంది 'రుచి'. రవ్వంతైనా స్పందన కలగకపోదు. అదీ నేనే చేసి పెట్టాలని వాళ్ల ఆశ. అది అత్యాశ.

ఉత్తినే కూర్చోవడం కష్టమే మరి! ఆ మాత్రం కూడా తాము కష్టపడడానికి సిద్ధం కాకపోతే, రేపు ధ్యానం ఎలా కుదురుతుంది! శూన్యం కాగలిగితే ఎంత హాయి. శరీరస్పృహ పోతే ఎంత సుఖం! ఎంత ఆనందం! మన శ్వాస క్రియలాగానే 'యోగం' సహజక్రియ అయితే! ఒక పద్ధతి లేకపోతే టెక్నిక్ అవసరం ఉండదు. ఒక పద్ధతిని ఫాలో అయ్యేవారు మరొక పద్ధతిలోకి పోకపోవడం మంచిది. ఏ రెండు పద్ధతుల్ని కలిపి చేయడం మంచిదికాదు.

మహాగురువులు నిర్దేశించిన విధానాలను మన తెలివితేటలతో మార్చకూడదు. ధ్యానంలో లోతులకు వెళ్లాక ఏ పద్ధతీ నిలబడదు.

12

ధ్యానం ఎలా చేయాలి?

అయితే ధ్యానం ఎలా చేయాలి? అన్న ప్రశ్న మనసులో మిగిలిపోతుంది. ధ్యానానికి ఉపక్రమించి, ఆపైన పరిక్రమిస్తే తప్ప 'ఇదీ ధ్యానం' అని తెలియదు. అదో పెద్ద పజిల్. గజిబిజి. ధ్యానం చేయడానికి ఎలాంటి హంగు, ఆర్భాటం, హంగామా అవసరం లేదు. ఇది నా అభిప్రాయం, నా అనుభవం. ధ్యానం గురించి నూరు పుస్తకాలు చదివినా, వేయి ఉపన్యాసాలు విన్నా ధ్యానం రాదు. ఒక మంచి ధ్యాని ప్రక్కన ఒక గంటసేపు కూర్చుంటే ధ్యానం తెలుస్తుంది. అంటే అర్జంటుగా మహాబోధిసత్త్వులమైపోము. కనీసం గుమ్మం లోంచి లోపలకు తొంగిచూచే అవకాశం ఏర్పడుతుంది. ఓహ్! ఇదీ ధ్యానం అంటే! ధ్యానం చేసే పద్ధతి ఇదీ! అనిపిస్తుంది. క్లాసు తీసుకుంటే, ఉపన్యాసాలు వింటే ఆ అనుభూతి కలగదు. అసలు స్పందన కలగకపోవచ్చు. ధ్యానమగ్నుడై వున్న మహాత్ముని నుండి చైతన్యం ప్రవహించి, పరిసరాలను మైకంలో ముంచివేస్తుంది. ఆటోమాటిక్ వర్కింగ్ జరుగుతుంది. అప్పుడు మగ్నత నిమగ్నతగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్లనే ధ్యానానికి టెక్నిక్ కన్న స్పందన, చైతన్యం అవసరమని చెబుతుంటాను. మనస్సును శూన్యం చేసుకోవడమే అంకితం. మనస్సును నిర్మలం చేసుకోవడమే సరెండర్‌నెస్. ఉన్మీలన. అప్పుడు ధ్యానం ఆటోమాటిక్‌గా ఏర్పడుతుంది. స్థిరపడుతుంది.

చెప్పినంత ఈజీ కాకపోవచ్చు, కానీ కష్టం కాదు ప్రయత్నిస్తే. 'సాధనమున పనులు సమకూరు ధరలోన' అన్నారు. నిజమే సాధన చేయడంలో శ్రమ వుంది. పరిశ్రమ వుంది. "ఏ ఆలోచన లేకుండా ఉత్తినే కూర్చోవడం మా వల్లకాదు. కళ్లు మూసుకుంటే భయమేస్తుంది. అంతా చీకటి కనిపిస్తుంది" అంటారు. నిజం. ఆ చీకట్లను శూన్యంగా అనువదించండి చాలు. ధ్యానం అవుతుంది. అందుకు కొన్ని జాగ్రత్తలు అవసరం. మొదటగా జాగ్రత్త పడవలసింది

నిష్క్రియత్వం గురించి. పూర్తిగా రిలాక్స్ అయితే క్రియాశీలత తగ్గిపోతుంది. దేనిపైన ధ్యాస ఉండదు. రిలాక్స్‌డ్ కావడానికి, రిలాక్స్‌డ్ మూడ్‌కి, రిలాక్స్ స్టేట్‌కు మధ్య తేడాలున్నాయి. అన్నీ ఒకే మాటతో జతపడినా వాటి స్థితులు వేరు.

రిలాక్స్ కావడం అంటే ఎలాంటి భౌతిక క్రియలు, మానసిక కల్లోలాలు లేకుండా ప్రయత్నించడం మాత్రమే. ఆలోచన మానసిక క్రియ క్రిందికే వస్తుంది. ఆలోచన లేకపోవడం – ఆలోచించక పోవడం మధ్య తేడా ఉంటుంది. ఆలోచన అవసరంలేని స్థితి ఒకటి వుంది. ఆలోచించడం, ఆలోచించకపోవడం అనే వైరుధ్యాన్ని దాటాలి మనస్సు. అది సంయమనం. అంటే మనస్సుతో యుద్ధానికి దిగకూడదు. మనస్సుతో యుద్ధం చేసి ఓడిపోయేది, గెలిచేది ఆలోచనలు. సంధి చేసుకోవాలంటే రంధి తగ్గాలి. శాంతి కుదరాలంటే మనస్సు ప్రశాంతం కావాలి. అప్పుడు మనం కోరుకునే మనశ్శాంతి చేకూరుతుంది. అలా నిర్మలమైన మనస్సు ధ్యానంవైపు పరుగుతీస్తుంది. పురోగమిస్తుంది ధ్యానంలో. ఏ మాత్రం ఏకాగ్రత కోసం మనస్సును దిగ్బంధం చేయ ప్రయత్నించినా ఫలితం దక్కదు. అదీ కుదరదు – ఇదీ కుదరదు.

మెంటల్‌గా రిలాక్స్ అయిన తర్వాత ఏం చేయాలి? 'గమనించడం' సాధన చేయాలి? అది ప్రాక్టీసువల్ల జరిగే పని. ఏం గమనించాలి? ఎలా గమనించాలి? అన్న సందేహం! అంతా శూన్యం అయిన తర్వాత ఇంక గమనించడానికి ఏం మిగిలినట్లు! ఏదైనా ఉంటే, ఉన్న దానిని చూడగలం కళ్ళతో. ఇక్కడ మనస్సును అధిగమించి, లేనిదానిని గమనించడం... అక్కడ భావం కూడా ఉండదు. ఆలోచన ఉండదు. రూపం ఉండదు. దాని నీడ సైతం ఉండదు. గమ్యం తెలియని చోట అగమ్యంగా పయనించడం గమనం. నిరాటంకంగా లోపలకు మహా స్పీడుగా దూసుకుపోవడం జరుగుతుంది. ఆ వేగాన్ని నిరోధించడం జరగదు. ఆ స్థితిలో మన పెత్తనం ఉండదు. మన కంట్రోల్ ఉండదు. కొంత కాలానికి, కొంతదూరం వెళ్లాక వేగం తెలియదు, నిశ్చలం అవుతుంది. అప్పుడు 'ఆత్మ' తానున్నానన్న స్ఫురణ కలిగిస్తుంది.

అంటే ఏమిటి? మనస్సుతోనే మనస్సును జయించడం. మనః క్రియల్ని గమనించడం. వాటిని దాటుకుంటూ లేదా ప్రక్కలకు తోసుకుంటూ ముందుకు పోవాలి. అక్కడ మంచి, చెడు అనే విచక్షణ ఉండదు. అలా పోతున్నప్పుడు శూన్యం మనల్ని కమ్మివేస్తుంది. నిశ్శబ్దం మనల్ని ఆవహిస్తుంది. మనస్సులో ఆలోచన స్థానంలోకి శూన్యత వచ్చి తిష్టవేస్తుంది. అక్కడ నీవు, నేను, నాది, నీది

అన్న భేదం ఉండదు. అంతా అభేదం, అద్వైతం, అతీంద్రియం, ఆలోకనం. మన స్థితి ఉండదు. కనుక భౌతిక జ్ఞానం పోయి అరూపం మిగులుతుంది. రూపం అరూపంగా మారిపోతుంది. అది అంతా క్షణంలో జరిగే పని.

పన్నెండు రకాల ధ్యానాలున్నట్లు చరిత్ర చెబుతుంది. అన్ని పద్ధతుల్ని అధ్యయనం చేసినా సాధన పరమార్థం ఒక్కటే. సాధన ఆంతర్యం ఒక్కటే. ధ్యానం ఒక్కటే. పద్ధతులు భిన్నంగా తోస్తాయి. సిద్ధాంత భేదాలు కనిపించినా మౌలికసూత్రం ఒక్కటే అనిపిస్తుంది. ధ్యాన హృదయం ఒక్కటే. గమ్యం ఒక్కటే. మొత్తంమీద మూడు క్రియలు : రిలాక్స్ కావడం, నిశ్శబ్దం కావడం, శూన్యం కావడం. చివరకు గమనించడం. ఈ మూడే ప్రాథమిక సూత్రాలు. చాలామంది దేవుని దర్శించాలని దేవాలయాలకు వెళుతుంటారు. ఎక్కడా భగవంతుని జాడ తెలియదు. భగవంతుడు కొలువుతీరివుంది మన హృదయంలో. హృదయ మందిరంలో వెతకడం చేతకాక దేవాలయాలకు పరుగులు తీస్తారు. భగవంతుడు అనుభూతికి మాత్రమే అందే సత్యమని గ్రహించరు.

అందులోని దేవరహస్యం తెలుసుకోరు. దేవాలయానికి వెళ్ళి ఒక విగ్రహరూపాన్ని దర్శించి, భక్తితో కళ్లు మూసుకుని ధ్యానిస్తారు. అవును కదూ! ఏమని ధ్యానిస్తారు? కోరికలు తీర్చమని కోరతారు. ధ్యానంలో కోరికలు కోరడం, కోరకపోవడం అప్రధానం. ఆ క్షణం దైవ సన్నిధిలో పవిత్రమైన, నిర్మలమైన మనస్సుతో హృదయం విప్పడం జరగాలి. హృదయాన్ని దైవానికి నివేదన చేయాలి. మనల్ని మనం శూన్యపరచుకోవాలి. ఆ క్షణకాల తన్మయతను తర్వాత కొనసాగిస్తామని హామీ యివ్వాలి. అలా చేస్తే అది ధ్యానం అవుతుంది. గుళ్లోనే కళ్లు మూసుకు కూర్చోనవసరంలేదు. ఇంట్లోగాని, మరే ఏకాంత ప్రశాంత ప్రదేశంలోగాని ఆ పని కొనసాగించవచ్చు. ఈ దేవరహస్యం వెనుక 'ధ్యాన రహస్యం' ఇమిడివున్నట్లు ఎందరికి తెలుసు! ఎంతమంది ఆచరిస్తున్నారు? ఒక్కసారిగా హడావుడిగా నమస్కరించగానే వరాలు-వర్షం కురిపిస్తాడని వెర్రి ఆశ. అత్యాశ. ఎందుకు దేవుడు వరాలివ్వాలి? మనకా అర్హత వుందా! అవసరాలు తీర్చుకోవడం కోసం, స్వార్థంతో మొక్కులు మొక్కితే భక్తి అవుతుందా? మన అడ్డమైన కోరికలు తీర్చడమేనా భగవంతుని పని! అర్థించడానికైనా అర్హత ఉండాలికదా! నిజంగా మన అర్హత పెంచుకోగలిగితే అర్థించనవసరంలేదు. దేబిరించనవసరమూ ఉండదు. మన అర్హతకు అనుకూలంగా భగవంతుడే అన్నీ సమకూర్చుతాడు. జస్ట్ ప్రార్థనచేసి, మనల్ని హృదయంతో సమర్పించుకుంటే చాలు.

చాలామంది అడుగుతుంటారు. తాము యోగంలో ఏ స్థితిలో ఉన్నామని? ఏమైనా ప్రగతి సాధిస్తున్నామా లేదా? అని. చెప్పకపోతే సీరియస్ అయిపోతారు, చెబితే బాధ పడతారు. నిజంగా అభివృద్ధి ఉన్నదని చెప్పినా కొందరు నమ్మరు. మరికొందరు 'అహం'కరిస్తారు. అహం పెరుగుతుందనే ఏ గురువు శిష్యుల అభివృద్ధికి సర్టిఫికెట్ ఇవ్వడు. అతిగా పొగడడు, అభినందించడు. నిజంగా అభివృద్ధి పథంలో ఉన్నవారు వినయంగా, అమాయకంగా ఉంటారు. వారి ప్రశ్నలో కల్మషం ఉండదు. జవాబు ఆశించడం ఉండదు. తమ ఆర్తిని తెలియచేయడానికే ప్రశ్నిస్తారు. ప్రశ్నను పరిమితం చేస్తారు. అందులో ఆశ ఉంటుందిగాని అది అత్యాశ అనిపించదు. ఆశ వెనుక తృప్తి తొంగిచూస్తుంది. బావుందని చెప్పినా ఉబ్బితబ్బిబ్బుకారు. లోపల తమ తృప్తిని దాచుకుంటారు. ఎవరికి వారికే తెలుస్తుంది తమలో వస్తున్న మార్పు. యోగ స్థిరత. జీవితాన్ని ఆనందంగా అనుభవిస్తున్నారో లేదో తెలుస్తుంది. దేనికీ వర్రీ కాకపోతే లైనులో పడ్డట్లే. ఒక్కొక్క మెట్టు ఎక్కుతున్నట్లే. మొహంలో సీరియస్‌నెస్ ఉండదు. ఆనందం తాండవిస్తుంది.

అంతమాత్రం మార్పుతో మహాయోగి అయినట్లు కాదు. యోగం అంతా వచ్చినట్లు కాదు. యోగా లైను చక్కగా, నిరాటంకంగా కనిపిస్తుంది. ముందుకు అలా సాగిపోవచ్చు. యోగం సంపూర్ణం కావడానికి కాలనియమం లేదు. ఒక్క గంటలో యోగపూర్ణుడు కావచ్చు. ఒక జన్మలో కాకపోనూ వచ్చు. అదే సెల్ఫ్ రియలైజేషన్ అంటే. రియలైజేషన్ ఒక్కరోజున ఎప్పుడో ఓ రోజున జరుగుతుంది. ఎదురు చూడవలసిందే. అడిగితే ఇవ్వడానికి అక్కడ ఎవరూ ఉండరు. అది సెల్ఫ్ రియలైజేషన్ – ఆత్మదర్శనం, ఆత్మ జ్ఞానం. మనస్సును కోరికలు కలతపెట్టకపోతే చాలు యోగం అబ్బినట్లే. దానిని దైవలీల, దైవఘటన అంటారు కొందరు. తొందరపడ్డకొద్దీ ఫలితం ఆలస్యమవుతుంది. మైనస్ మార్కులు పడుతుంటాయి. ఆలస్యం అయినకొద్దీ ఫలితం విలువ పెరుగుతుంది. ఎంత ఓర్పు, సహనం పాటిస్తే అంత మంచిది. సాధన చేయడం మన వంతు. ఫలితం దైవాధీనం. కష్టపడి సాధన చేసినా ఫలితం దక్కలేదనే వారున్నారు. వారిలో అంతర్గతంగా స్వార్థం, అసూయ అహంకారం ఉన్నాయని అర్థం.

సహనం, ఓర్పు, నిజాయితీ, నిరీక్షణ ..... నాలుగు స్తంభాలు. తొందరపాటు వల్ల అసహనం పెరుగుతుంది. ఓర్మి నశించడంవల్ల ఫలితం ఆలస్యమవుతుంది. నైరాశ్యం ప్రవేశించిన తర్వాత మనిషిలో పట్టుదల నశించి,

ఏమీ చేయలేని నిరాసక్తత కలుగుతుంది. వెనక్కి తిరిగి ఎంతదూరం వచ్చామని చూడకూడదు. ఇంకెంతదూరం, ఎంత కాలం అని యోచించకూడదు. ప్రయాణం అనంతం. అనంత తీరాలకు. నిరీక్షణ తప్పదు – 'ఆశ' చావకూడదు. నిరాశ పడకూడదు. నిరీక్షణలో కన్నీటి చుక్కలు రాలవచ్చు, నిట్టూర్పులు ఆవిరులు కావచ్చు. అయినా అది నిరంతరాన్వేషణ. అది అనంత యాత్రా సంరంభం. మనం కోరినంత మాత్రాన సత్యం దిగివచ్చి మనచేతిలో వాలదు. సాధనతో సాధించవలసిందే. సర్వసమర్పణతో శోధించవలసిందే.

ఒక్కరోజు కాస్త లోతుగా ధ్యానం కుదిరితే శరీర స్పృహ నశించి, ఆత్మ ఎక్కడెక్కడనో విహరిస్తున్న అనుభూతి కలుగుతుంది. ఆ రవంత అనుభూతికే మనం మహాయోగులం అయినట్లు కాదు. అది రోజూ మనలో కలగాలి. చైతన్యం పెరగాలి. మనల్ని నిరాశపరచకుండా అలాంటి చిరు అనుభవాలు కలుగుతుంటాయి. మనస్సు, శరీరం ఎంత శ్రమించినా తృప్తి కలగదు. తృప్తి 'ఆత్మ' పరిధిలోకి వస్తుంది. మనస్సు ప్రతిరోజూ సతాయిస్తుంది. ఏం లాభం? ఏది ఫలితం? అని నిలదీస్తుంది. మనస్సు నిగ్గతీసేది, సతాయించేది నిజానికి మనస్సునే – మనలోని సందిగ్ధమే అలా రెండు రూపాలెత్తుతుంది. తర్కించు కుంటుంది. ఓడిపోయి, దొడ్డిదారిన పోయి అడ్డదారులు తొక్కుతుంది. అక్రమంగా, అక్రమ ఫలితాలు ఆశించి నిజాయితీని పణంగా పెడుతుంది. సక్రమ మార్గంలో ఫలితం ఆలస్యం కావచ్చు. అయినా గ్యారంటీ ఉంటుంది.

మనస్సు సరిహద్దులు దాటే సమయంలో మనిషిలో ద్వంద్వ స్థితి ఏర్పడుతుంది. శరీరం ఉండీ లేనట్లు, ఆ తర్వాత లేనట్లు, మనస్సు మైకంలో ఉన్నట్లు. అయినా మనస్సు పెత్తనం ఉండదు. ఆ స్థితి హాయిగా ఉంటుంది కనుక వదలబుద్ధికాదు. అది మనస్సుకు విశ్రాంతినిచ్చి, ప్రశాంతి కలిగిస్తుంది. విశ్రాంతి పొందే సమయంలో శక్తిపాతం జరుగుతుంది. అద్భుతమైన శక్తులు మనకు అందుతాయి. స్పృహలోకి వచ్చిన తర్వాత కూడా ఆశక్తి మనకు తెలుస్తుంది. అదే ఆత్మశక్తి. అది రోజు రోజుకు పెరుగుతుంటుంది.

ఆ నిశ్చేతనలోంచి కొత్త చైతన్యం కొత్త చివుళ్లు వేస్తుంది. అది చిత్రమైన పరిణామం. ఆ రెండు స్థితుల్ని అనుభవిస్తున్నట్లు తెలియడం యోగ ప్రజ్ఞ. ఆ స్థితిని వదలబుద్ధికాదు. అవి శాశ్వతం కావాలనిపిస్తుంది. ప్రపంచధ్యాస, వ్యామోహం నశిస్తుంది. ఇహ పర భోగలాలస ఉండదు. ఇక్కడ ఒక విషయం మరువకూడదు. ఈ అంతర్ యాత్రలో ఎన్ని అనుభవాలు కలిగినా, అవి

అనుభవిస్తున్నది 'నేను' కాదనిపిస్తుంది. ఆత్మగత అనుభవం అది. శూన్యానుభూతి అది – అనుభవాలు, అనుభూతులు, ఆనందాలు సైతం అధిగమించి మహాశూన్యం చేరడమే పరమగమ్యం అనిపిస్తుంది. పరం గూర్చి ఎన్ని గొప్ప అనుభవాలు పొందినవారైనా అవి స్పష్టంగా చెప్పరు. అలా చెబితే ఆ పైన పురోగమనం ఉండదు.

'ఎన్‌లైటెన్‌మెంట్' అంటే ఆత్మదర్శనం మాత్రమే కాదు. ఏకాంతంలో, శూన్యంలో లయించిపోతున్న అనుభూతి. అనుభవం మిగిల్చిన దర్శనం. ఆత్మ దర్శనం – అంటే ఆత్మజ్ఞానం కలగటం. సాధకుడు అన్ని అనుభవాలను వెనక్కి నెడుతూ ముందుకు సాగటం. ఏదీ మనస్సులో భద్రపరచుకోకుండా శూన్యం కావడం, శూన్యంలో పయనించడం, ఆనందాన్ని అందుకోవాలనుకోవడం.

చూడడం వేరు – దర్శనం వేరు. రెండూ ఒకటి కావు. చూడడం అన్నప్పుడు చూడబడే వస్తువు, చూచే కన్ను ఉండాలి. ఆ రెండు ఒకదానిలో ఒకటి లీనం అయినప్పుడు మనోనేత్రం విచ్చుకుంటుంది. అప్పుడు జరిగేది దర్శనం. 'నేను' అనే ఆత్మ భావన సైతం లయించి సర్వం బ్రహ్మమయం అన్న భావన, అదే పరబ్రహ్మ భావన, మిగులుతుంది.

'ధ్యానం' అన్నది సైంటిఫిక్‌గా కనిపించినా, అది క్రియాత్మకం కాదు – లయాత్మకం. నిర్మాణాత్మకం కాదు – నిర్మూలనాత్మకం. ఎవరి ధ్యానం వారుగానే ఏర్పరచుకోవాలి. ఎవరిస్థితి వారిది. అది స్వస్థితి. ఎవరి ధృతి వారిది. ఒకరి నొకరు అనుకరించడం, అనుసరించడం కుదరదు. అవతలివ్యక్తి చేసేది తప్పు అనడానికి లేదు. అది అతని ప్రత్యేకస్థితి. ఏదీ తప్పుకాదు. ఎవరి అధ్యయనం వారిది. ఎవరి అభ్యాసం వారిది. ఎవరి అనుభూతి వారిది.

13

ధ్యానం : భావాతీతం !

ఉపాసన, అనుష్ఠానం, ధ్యానం, యోగం – ఈ పదాలకు అర్థం తెలుసుకోవడం ఎంత కష్టమో, వాటి అంతరార్థం, ఆంతర్యం తెలుసుకోవడం అంతకన్న కష్టం.

చాలామంది పాఠకులు అంటుంటారు “మీ పుస్తకాలు నాలుగు పేజీలు చదివేసరికి కళ్లు మూతలు పడతాయి. ఏదో మైకం కమ్ముతుంది. అప్రయత్నంగా సమాధిస్థితి వచ్చేస్తుంది. ఏ పుస్తకం ఏకబిగిన చదవడం కుదరదు. నెలలు పడుతుంది” అని.

అంటే వారి ఉద్దేశం పుస్తకంలో ఏదో ఉన్నదని! ఏముంది? వారి మనసుల్ని జయించే శక్తి వుందా? వారి ఆత్మల్ని జాగృతపరిచే శక్తి వుందా? అది పుస్తకంలో వుందా? లేక నిద్రపోతున్న వారి చైతన్యం జాగృతమైందా?

ఏమైనా అది భావాతీతస్థితి. ఆలోచనల్ని, భావాల్ని దాటి శూన్యం అవుతున్న, శూన్యం కాగలిగిన పరిస్థితి. అంతవరకు అంగీకరిస్తాను. ఆ భావాతీతస్థితినే శూన్యం అనవచ్చునా? ఆ శూన్యం నిజంగా భావాతీత స్థితా? ఏ డిస్టర్బన్స్ లేకపోతే నిశ్చలత్వం మనదవుతుంది. ఆలోచన కలగదు. శూన్యం కలవరపడదు. అయితే ఆ శూన్యం తర్వాత ఏమిటి?

ఏం చెప్పను? ఎలా చెప్పను? ఏమని చెప్పను? మహామహాయోగులు, మహర్షులు శూన్యం దాటిన తర్వాత ఏమిటో చెప్పలేక పోయారు. కాదు, చెప్పలేదు. అవ్యక్తం కనుక చెప్పలేదు. అది అవ్యక్తానందం కనుక వర్ణించి చెప్పలేక పోయారేమో! శూన్యంలో లయించి, శూన్యం అయిన తర్వాత మిగిలేది ఏమిటి? అదే పరమా? పరమార్థమా? పరమావధా? దానినే సిద్ధార్థుడు నిర్వాణం అన్నాడేమో! మహర్షులు మోక్షప్రాప్తి అన్నారు. బ్రహ్మస్థితి అన్నా, ఈశ్వరసాక్షాత్కారం అన్నా అన్నీ అవే అనిపిస్తుంది. మీరూ ఆలోచించండి! ఆలోచించడం మనస్సుతో

కాదు, మనస్సు సహకారంతో, ఆత్మలో జవాబులు అన్వేషించండి. ఆత్మతో ఆలోచించడం, మనస్సు లేకుండా ఆలోచించడం ఎలా అంటారు? ప్రయత్నించండి. వీలవుతుంది. అది గొప్ప అనుభూతి. అదే విభూతి. అదే 'అవేకినింగ్'. అదే భావాతీత ధ్యానం అంటే.

ఉపాసన, అనుష్ఠానం, ధ్యానం, యోగం : నాలుగూ తెలిసిన మాటలే. అయినా వాటి గురించి తెలియదు. తెలుసుకోవాలని మనం ఎప్పుడూ ప్రయత్నించింది లేదు. ఉపాసన, అనుష్ఠానం, ధ్యానం అనే మూడుమెట్లు దాటిన తర్వాతది యోగస్థితి. నేను యోగం అనడం లేదు. అది యోగస్థితి. అది ఒక అద్భుతమైన శూన్యాగారం. అసలు మనస్సనేది లేని స్థితి. ఉండని స్థితి. Nil, None, Naught, Nothingల మధ్య తేడా ఏమిటి? ఇదీ అంతే. తేడా లేకపోతే ఒకే మాటతో సరిపెట్టుకోవచ్చు. అవి కనిపించని సోపానాలు. అవి యోగభూమికలు కాదు, యోగభూములు, యోగస్థితులు.

మీరు యోగం చేస్తున్నట్లయితే – ఏదో లాంఛనంగా చేస్తున్నారా? అంకిత భావంతో చేస్తున్నారా? యోగానికి కమిట్‌మెంట్ అవసరం. అంతరోపాసన మరీ అవసరం. అంటే భావనాపరంగా అనుక్షణం మీలో యోగభావన ఉండాలి. భగవంతుని తెలుసుకోవాలని చేస్తున్నారా? మోక్షాపేక్షతో చేస్తున్నారా? భగవంతుడున్నాడా, లేడా? అని మళ్లీ తర్కం వద్దు. ఉన్నాడో లేడో మనకు అవసరం లేదు. చేయవలసింది సక్రమంగా చేస్తే, చేరవలసిన గమ్యానికి చేరతాం. న్యూయార్కు ఎక్కడుందో, అమెరికాకు ఎటుపోవాలో తెలియనవసరం లేదు. విమానం ఎక్కి కూర్చున్నారు. నిర్ణీత సమయంలో విమానం మిమ్మల్ని అక్కడకు చేరుస్తుంది. విమానం ఆకాశంలో, శూన్యంలోనే ప్రయాణం చేస్తుంది. యోగంలోనూ శూన్యంలోనే ప్రయాణం చేస్తాం. అయినా గమ్యం చేరుకుంటాం. మనస్సు ఆలోచించడం మానితే ప్రాణానికి ఏ అలజడి ఉండదు. ప్రయాణం సుఖంగా ఉంటుంది. మనస్సును దాటగానే ఆత్మదర్శనం కాదు. చాలా దూరం శూన్యంలో పయనించాల్సి వుంటుంది. చాలాకాలం పయనించాల్సి వుంటుంది. చిత్రం ఏమిటంటే ఏదో ఒక కోరిక ఉంటే అది 'ఉపాస్య'మవుతుంది. కోరికను దాటిపోవడం ఉపాసన. అదే భావాతీతధ్యానం అంటే. ఆపైన ఉపాసన సైతం శూన్యభావనగా మారుతుంది.

ఉపాసన ఎలా ఉంటుంది? గాలి చొరబడని ఒక గాజు గోళంలో మనల్ని మనం బందీ చేసుకున్నట్లు. అది ఊపిరాడని స్థితి, గాలిలేని స్థితి. బయట

కదిలే వస్తువులు, మనుషులు కనిపిస్తుంటారు. మనం వాళ్లని వినం. వాళ్లు మనల్ని వినరు. భావచిత్రాలుగా బాహ్య ప్రపంచం కనిపిస్తుంది. లోపలకు వెళ్లినకొద్దీ బాహ్య ప్రపంచం దూరమవుతుంది. దూరం అయిన కొద్దీ చిత్రాల సాంద్రత తగ్గుతుంది. చూపు తగ్గిపోతుంది. పూర్తిగా అంతర్ముఖం అయినపుడు చిత్రాలు కరిగిపోతాయి. జగత్తు మొత్తం 'మాయ' అనిపిస్తుంది. మన ఆత్మ ఒక్కటే ఉన్నదనిపిస్తుంది. ఆత్మ అనశ్వరం కదా! అదే నథింగ్‌నెస్ స్టేజ్. ముందున్న అలజడులు తర్వాత అసలుండవు. సాగర గర్భంలో తరంగాల హోరు ఉండదు. అది పరమ ప్రశాంతి. సాధనలో ఎన్నెన్నో పరీక్షలు!

మనస్సును మనస్సుతోనే జయించాలి – వేరే ఆయుధాలు ఉండవు. ఆలోచనాయుధాలు లేని మనస్సే మనస్సును జయిస్తుంది. వాసనల్ని తగ్గించుకోవడం ఒక్కటే విజయానికి సోపానం. ఇష్టాలు, కోరికలు, వాసనలు కలగలసి ఉంటాయి. వెంపర్లాట తగ్గించుకుంటే అన్నీ సద్దుమణుగుతాయి. చిన్నదానికి పెద్దదానికి, అయినదానికి కానిదానికీ వర్రీ అవడం, పరుగులు పెట్టడం, విచారించడం, దిగులుపడి కుమిలిపోవడం తగ్గాలి. ఆ పని ఎలా చేయాలి? సంకల్పశక్తి వల్ల ఆ పని చేయవచ్చు. మనస్సును, కోరికల్ని జయించాలన్న సంకల్పం బలంగా ఉండడం అవసరం.

'ఆత్మదర్శనం' అని ఆరాటపడేవారు కాస్త బుద్ధిమంతులై ఉంటారు. జ్ఞానులు కారు. బుద్ధిమంతుడంటే మనోబలంతో, సాధనతో, ఆలోచించడం నేర్చి, మేధస్సు పెంచి అదే జ్ఞానమని, తాను జ్ఞానినని తెగ మురిసిపోయేవాడు. ఆత్మకు భిన్నమైనది బుద్ధి. ప్రాణం, శరీరం, అహంకారం, ఇంద్రియాధీనాలు. ఆత్మ స్వచ్ఛమైనది. ఆకారం లేనిది, ఆకాశతత్వం కలది. ఆకారం లేనిది. కనుక జనన మరణాలు దానికి ఉండవు. రోగం, రొష్టు ఆత్మని అంటవు. జరా రుజలు దానిని కలుషితం చేయవు. చైతన్యం ఒక్కటే ఆత్మను ఏ మాత్రమైనా కదిలించగలదు. ఆత్మను చైతన్యం ద్వారానే ఉన్నట్లు గ్రహించగలం. అది ఆత్మ చైతన్యం.

14

ఏది జ్ఞానం?

జ్ఞానం గురించి పెద్దలు పెద్ద పెద్ద ప్రవచనాలు చేస్తుంటారు. అసలు జ్ఞానం అంటే ఏమిటి? ఎలా కలుగుతుంది? జ్ఞానాన్ని కొలవదగిన పరికరాలు ఏవి? ఏది జ్ఞానం? ఎవరు జ్ఞాని? జ్ఞానానికి కొండగుర్తులు కాని, బండగుర్తులు కాని ఏవైనా ఉన్నాయా?

సూర్యోదయం కాగానే చీకటి తొలగిపోతుంది. వెలుగులు ప్రసరిస్తాయి. ఉషోదయంతో తమస్సు విడివడనారంభిస్తుంది. ఉషోదయానికి, సూర్యోదయానికి మధ్యన కాలవ్యవధి కొంత ఉంటుంది. అది ప్రాతఃసంధ్య. ఆ సంధికాలంలో జ్ఞానం రూపుదిద్దుకుంటుంది. పూర్తిజ్ఞానం కలగడం అంటే జ్ఞానోదయం కావడం, అజ్ఞానం పూర్తిగా తొలగిపోవడం. అంటే చీకటి తొలగిపోయినట్లు కాదు. అజ్ఞానం తొలగిపోతే తప్ప జ్ఞానం ప్రవేశించదు, ప్రకాశించదు. అంటే సూర్యోదయం లాంటిది కాదు జ్ఞానోదయం. ఆత్మ సూర్యునివలె ప్రకాశిస్తుంది అంటారు. సూర్యుడు కంటికి కనిపిస్తాడు, ఆత్మ కనిపించదు. సూర్యునిది తేజస్సు, ఆత్మది ఓజస్సు. ఒకటి దీప్తి. రెండవది ప్రకాశం. ఆత్మ నిశ్చలం, మనస్సు చంచలం. మనస్సు స్థిరంగా ఉండదు. ఆలోచనలు స్థిమితంగా ఉండవు. మనస్సు చంచలం గనుక మనస్సు అధీనంలో బ్రతికే మనిషి స్వభావం చంచలం అవుతుంది. మనస్సు స్థిరతను సంపాదిస్తే మనిషి ప్రగతిని సాధిస్తాడు, లేదా ఆత్మ జాగృతమైనా చాలు మనిషి ప్రగతి సాధించగలడు.

ప్రతి ఒక్కరికి గురువు లభించకపోవచ్చు. లభించినా వీరిని అను గ్రహించక పోవచ్చు. అలాంటి సందర్భాలలో ఒకమహర్షిని, లేదా మహాయోగిని తన గురువుగా భావించ వీలున్నది. ఆయన పరోక్ష గురువు. ఈయన పరోక్ష శిష్యుడు. సాధకుని విశ్వాసంలో లోపం లేకపోతే పరోక్ష గురుప్రజ్ఞ సాధకుని పర్యవేక్షిస్తుంది. అతనిని ప్రగతిపథంలో నడిపిస్తుంది. అది గొప్ప విధానం. మన మనఃస్థితికి అనుకూలమైన గురువు లభించడం కష్టం.

ఒక్కొక్క జన్మలో ఎంత అన్వేషించినా, ఆరాటపడినా ఒక సద్గురువు లభించకపోవచ్చు. ఒక్కొక్క గురువు ఏడు జన్మలలో శిష్యులను చేరదీసి, ఏడుసార్లు ఉపదేశం చేస్తూ ఒక్కొక్క మెట్టు పైకి తీసుకుపోతాడట. ఒక జన్మలో గురుశిష్యులైన వారు వెంటనే మరు జన్మలో కలిసే అవకాశం లేకపోవచ్చు. ఆ గురువు కోసం శిష్యులు మళ్లీ మళ్లీ జన్మిస్తూనే ఉంటారు. ఎన్ని జన్మలెత్తినా సరే, ఏడుసార్లు గురు శిష్య సంబంధం ఏర్పడే దాకా యోగపూర్ణత లభించదు. భార్యాభర్తలది కూడా ఏడుజన్మల బంధం అంటారు.

జ్ఞానం పొందడం అంటే మన అంతర్ చక్షువుతో అంతర్ లోకాన్ని వీక్షించగలగటం. అంటే అంతర్దృష్టి ఏర్పడడం. అంతర్దృష్టి ఏర్పడడమే జ్ఞానోదయ లక్షణం. తనలోనే సత్యాన్ని దర్శించడం జ్ఞాని అభిజ్ఞ. చిన్నా చితక ఉపాధు లన్నింటిని దాటిన తర్వాత మనస్సు నిర్మలమవుతుంది. ఆత్మ ఈశ్వర ప్రదానమవుతుంది. తనలో బ్రహ్మాభావనను నింపుకుంటుంది. అలాంటివ్యక్తి మహాజ్ఞాని, జీవన్ముక్తుడు. చిత్తశుద్ధి ఉన్నవారు జ్ఞానులు కాగలరు. పూర్తి తత్వజ్ఞానం కలిగిన తర్వాతగానీ ఆత్మసాక్షాత్కారం లభించదు.

ముందు చెప్పుకున్నట్లు చంచలమైన మనస్సుతో ధ్యానం చేయడం కుదరదు. భక్తి, ధర్మం, జ్ఞానం, వైరాగ్యం అనేవి విడివిడిగా సాధించేవి కావు. ఒకదానిలో ఒకటి కలిసే ఉంటాయి. ప్రతి ఒక్కదానిలో మిగిలిన మూడు అంతర్లీనంగా ఉంటాయి. ఒక్కొక్క దానిని ఆచరించడం ఒక పద్ధతి. యోగంతో నాలుగింటినీ ముడిపెట్టడం మరొక పద్ధతి. సంప్రదాయ పద్ధతులు పాటించే వారు స్వధర్మాచరణతో భక్తిని కలుపుతారు. భక్తిలోంచి జ్ఞానాన్ని పిండాలను కుంటారు. వారికి జ్ఞానమే ముక్తికాంత, మోక్ష హేతువు. ఇది చాలా చుట్టుతిరుగుడు పద్ధతి, చక్రబంధం. దానికి ఒక్క జన్మ చాలదు మోక్ష సాధనకు. అంచేత చిత్తచాంచల్యం వదలి చిత్తశుద్ధిని పాటిస్తే, సాధిస్తే ఆత్మజ్ఞానం తొందరగా లభిస్తుంది. ఆత్మజ్ఞానం అంటే తనను తాను తెలుసుకోవడం. తన లోతుల్లోకి వెళ్ళగలగడం, సత్యాన్ని ప్రత్యక్షంగా దర్శించడం. ఎవరికైనా కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాలను వదలకుండా 'ఆత్మ'జాగృతి సాధ్యపడదు. వాటిని వదిలించుకునే ప్రయత్నం తత్వచింతన. వదలి బయటపడడం ఆత్మజ్ఞానం. అంటే తత్వజ్ఞానం ఆత్మసాక్షాత్కారానికి కారణమవుతుంది.

ఎందుకు యోగం చేయాలి? ధన సంపాదనకా? సుఖభోగాలు అనుభవించడానికా? కీర్తిప్రతిష్ఠలు ఆర్జించడానికా? అందుకైతే యోగసాధన

అనవసరం. వేరే వేరే మార్గాలు, బహుసులభమైనవి ఉంటాయి. అవి అందరికీ తెలుసు. ఎవరికి వారుగానే నేర్చుకుంటారు. కష్టపడి యోగం చేయనవసరంలేదు. యోగం వాటిని అనుగ్రహిస్తుందని చెప్పలేం. యోగసాధనలో ప్రధానాంశం సంయమనం. మానసిక సంయమనం. అంటే అన్నీ వదులుకుని సన్యసించడం కాదు. విరాగులు, బైరాగులు కావడం కాదు. అన్నింటిపైన పట్టు సాధించి నిగ్రహం పాటించడం, బ్యాలెన్స్ చేయడం, కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోవడం.

అయితే అలవాట్లు అంత సులభంగా మానగలమా? వ్యసనాలకు కళ్లెం వేయగలమా? సంప్రదాయాన్ని ధిక్కరించి స్వతంత్రించగలమా? కోరికలు లేకుండా చేసుకోవడం ఎలా సాధ్యం? మనిషి బ్రతుకుతున్నది కోరికలతో గదా! బ్రతకాలన్న కోరికే అన్నిటికన్న బలీయమైనది. ఆ ఒక్క కోరిక తీరిపోతే మనిషి మృత ప్రాయుడవుతాడు. జీవచ్ఛవంలా బ్రతుకుతాడు. వాంఛల ఉధృతి మాత్రం తగ్గుతుందా? చావుకు కాళ్లు చాచుకున్నవారికీ వ్యామోహాలు, మోహాలు ఉంటాయి కదా! ఇలాంటి ప్రశ్నలు, సందేహాలు, లక్షోపలక్షలు పుడుతూనే ఉంటాయి. వీటికి ఎక్కడో ఒకచోట అడ్డుకట్టవేయాలి. ఆ పైన మొత్తం ఆనకట్ట తయారవుతుంది. ఆనకట్టను దాటి చుక్కనీరు ఇవతలకు రాదు. నిగ్రహాన్ని తప్పించుకుని ఒక్క కోరికా లోపల ప్రవేశించదు.

ప్రయత్నిస్తే ఏదీ అసాధ్యం కాదు. మనిషి స్థిరచిత్తంతో సాధించలేనిదేదీ ఉండదు. శరీర సుఖాలు, అవసరాలు ఎంతకాలం ఉంటాయి? కొంతకాలమే కదా! తర్వాత అయిష్టత. ఆపైన నిరాసక్తత. ఆపైన వైరాగ్యం. అలాగే భౌతికత్వం పట్ల కోరికలు తగ్గాలంటే కాస్తంత ఆధ్యాత్మికత ప్రవేశం అవసరం. ఉత్తినే రమ్మంటే ఏదీ రాదు. రవ్వంత ప్రయత్నం అవసరం. నిగ్రహం పాటిస్తే భగవదనుగ్రహం కలగకపోదు. ఆత్మ మేల్కొనగానే అనుభవాలు మొదలవుతాయి. అనుభూతులు పెరుగుతాయి. మనిషిలో నిర్మలత్వం, స్వచ్ఛత, నైతికత చోటు చేసుకుంటాయి. మనస్సును నిగ్రహించడం కన్న సముద్రాన్ని ఈదడం సులభమంటారు వేదాంతులు.

అందుకు ఒక సులభోపాయం వుంది. అదే ఇష్టపడడం. దానిని అభిరుచి, అనురక్తి అనవచ్చు. ఒకదాని పైన ఇష్టం ఏర్పడితే, దానిపట్ల అభిరుచి కలిగితే బలమైన అనురక్తి కలిగితే తప్పక సాధించవచ్చు. అసలు ముందు మనల్ని మనం ప్రేమించుకోగలగాలి. ప్రేమించడం నేర్చుకోవాలి. 'ప్రేమ'లో స్వార్థం, ప్రేమించడంలో ప్రతిఫలాపేక్ష ఉండకూడదు. 'నేను, నాది' అనే అహంకారం

పొరలు వదిలిపోవాలి. యోగాభివృద్ధికి, ధ్యాననిష్ఠకు అహంభావం, అహంకారం పెద్ద అవరోధాలు.

దైవారాధనలు, దేవతాపూజలు మోక్షాన్ని ఇవ్వవా? అని అడగడం సులభమేగాని, అర్థం చేసుకోవడం బహుకష్టం. రెండింటికి మధ్యన ఉన్నది భగవత్ భావన! భగవంతుని తెలుసుకోవడం ప్రధాన లక్ష్యం. అది అంత సులభమా? ఏది సులభమార్గం? ఏది పద్ధతి? అహంకారం, స్వార్థం వదిలితే సుఖదుఃఖాలకు సమంగా స్పందించడం వీలవుతుంది. వాటికి అతీతంగా జీవించడమూ సాధ్యపడుతుంది. ఎలా రెంటినీ సమంగా స్వీకరించడం? సమంగా స్పందించడం? రెంటికీ చలించకపోవడం? అందుకు హృదయం నిర్మలం కావడం ఒక్కటే సరిపోదు. క్షమించే హృదయం కావాలి. ఎవరిపట్ల ద్వేషం ఉండకూడదు. ద్వేషం లేనిచోట ప్రేమ ఉప్పొంగి ప్రవహిస్తుంది. వాంఛలు లేకపోతే పాపపుణ్యాల భయం ఉండదు. అంటే పాపపుణ్యకార్యాలకు అతీతంగా జీవించడం సాధ్యమవుతుంది. ఆ స్థితికి చేరిన వారు మాత్రమే బ్రహ్మాన్ని అనుభూతించగలరు. ఎవరూ మిత్రులు కారు. ఎవరూ శత్రువులు కారు. మానావమానాలకు స్పందించక పోవడం జరుగుతుంది.

భగవంతుడంటే భగవంతుడు. ఒక్కడే. అది పరబ్రహ్మం. అదే ఈశ్వరుడు. అదే పరమాత్మ. అదే సృష్టికి కారణం. భగవంతుడు నిరాకారుడు, నిర్గుణుడు. విగ్రహాలు మానవ సృష్టి, మనోకల్పితం. ఎన్ని విగ్రహాలను పూజించినా, ఎన్ని రూపాలలో అర్చించినా మనస్సు నిగ్రహం కానిది భగవత్సాక్షాత్కారం జరగదు. నిరాకారుడైన భగవంతునికి ఆ కృతులు కల్పించడం, వాటిని దేవాలయాల్లో బంధించి తాళాలు బిగించడం అజ్ఞానమో, మూర్ఖత్వమో నాకు తెలియదు.

నాకు తెలిసినంతవరకు "బ్రహ్మం" అనే ఒక్క దానిలోనే అన్నిశక్తులు ఉన్నాయి. ఆ శక్తిని యోగం ద్వారా అందుకోగలగాలి తప్ప మరొక ఉపాయం లేదు. భగవంతుడు ఏ రూపంలో సాక్షాత్కరిస్తాడు? అనుభూతిగా మాత్రమే. రూపం మన మనస్సు కల్పించే భ్రమ. మనస్సు కల్పించిన రూపం. అంచేత భక్తుడు ఏ రూపంలో భగవంతుని ఆరాధిస్తే ఆ రూపంలో సాక్షాత్కరిస్తాడని చెబుతారు. ఏ రూపంలో ప్రత్యక్షమైనా అది అసలు బ్రహ్మం కాదనే అర్థం. ప్రతి విగ్రహం దేవతా రూపమనే భ్రమలో ఆరాధిస్తాం. ఉపాసిస్తాం. అది బాహ్యోపాసన అవుతుంది. మట్టితోనో, రాతితోనో, లోహంతోనో మన మనస్సు ఊహించిన

రూపం అది. ఆ పూజవల్ల మన కోరికలు తీరడం ఒక్కటే మన లక్ష్యం. ఇష్టదేవతారాధన ఇష్టకామ్యఫలం కోసమేకదా!

మనిషి తన ఆత్మని గుర్తెరిగి విశ్వాత్మతో జతపరచాలి. అదే ధ్యానం. అదే యోగం. అదే ఆరాధన. అందుకు జ్ఞానం ఒక్కటే ఉపాధేయం. నిప్పు రాజేయకుండా వంట చేయడం కుదరదు? జ్ఞానం సంపాదించకుండా ధ్యానం అలవడదు. మబ్బులు విడిపోతేనే సూర్యుడు ప్రకాశిస్తాడు. అనుమానం నివృత్తి అయితే ఆత్మ ప్రకాశిస్తుంది. ఆత్మ గురించిన అవగాహన ఆత్మజ్ఞానం. కేవలం భజనలవల్ల, స్తోత్రపాఠాలవల్ల సత్యం దరిచేరడం దుర్లభం. పోగు చేసుకున్న దంతా జ్ఞానం కాదు. పోగేసుకున్నదంతా మనసొంతం కాదు. లోపలినుండి పైకుబికి వచ్చేదే జ్ఞానం. హృదయం చీల్చుకుని పైకుబికి వచ్చేదే సత్యం.

ఉపాసన ఒక మెట్టు. సామాన్య జనానికి పనికొస్తుంది. ఉపాసన నాలుగు రకాలు: ఈశ్వరోపాసన, దేవతోపాసన, ప్రకృతి ఉపాసన, ధార్మికోపాసన. సాకార రూపోపాసనవల్ల ప్రయోజనం చాలా తక్కువ. నిరాకారోపాసన గొప్ప ఫలితాలనిస్తుంది. కంటికి కనిపించే ప్రపంచంకన్న, కనిపించని లోకం అద్భుతం. మహాద్భుతం. ఆ రహస్యం తెలుసుకోవాలి. దానిని నమ్మాలి. ఆ తర్వాత మిగతా ప్రయత్నాలు, ప్రయోగాలు. కనిపించనిది 'లేదు' అనడం అజ్ఞానం. శబ్దం కనిపించదు, గంధం కనిపించదు. గాలి కనిపించదు. ఆకాశం కనిపించదు. అవి లేనట్లు కాదుగదా! వాటిని తెలుసుకునే ఇంద్రియాలున్నాయి. అలాగే భగవంతుని తెలుసుకునేది ఆత్మ. అది ఇంద్రియాతీతం. అతీంద్రియం.

కోరికలు లేకుండా ఉపాసన కొనసాగించడం కష్టమే. అయినా అదే మంచిది. అది నిష్కామయోగం అవుతుంది. దానివల్ల బ్రహ్మానుభూతి కలుగుతుంది. వేదాలు దేవ్యోపాసనను బోధించాయి. కాని యోగికి అవి పరమగమ్యం కాదు. అందుచేత నిర్గుణోపాసకులకు, నిరాకారోపాసకులకు, బ్రహ్మ యోగోపాసకులకు వేదాలు ప్రామాణికం కావు. వేదాలు యోగానికి ఆధారితం కాదు. అథారిటీ అస్సలు కావు. ప్రకృతి, దేవ్యోపాసనలకు వేదవిజ్ఞానం పరిమితం. అంతవరకే వాటి ప్రమాణం. యోగం వేదాతీతం. ధ్యానం వేదాంతానికి సామీప్యం.

15

మళ్లీ మనిషిగా పుట్టాలి!

"**నా**కు మోక్షం వద్దంటే వద్దు. జన్మరాహిత్యం అసలే వద్దు. మళ్లీ మనిషిగానే పుట్టనీ భగవాన్!".

ఇలా కోరేదెవరు? భూమ్మీద సుఖాలు మరిగినవారు. వాటిని వదులు కోని వారు. ఇంకా ఇంకా సుఖభోగాలు జుర్రుకోవాలనుకునేవారు. అలా కోరుకోవడంలో వింతలేదు గానీ, గౌతమబుద్ధుడు లాంటి మహాజ్ఞాని మళ్లీ మనిషిగానే జన్మించాలని కోరుకోవడం ఏమిటి!

మనుషులందర్నీ అజ్ఞానం నుండి జ్ఞానంలోకి మళ్లించాలన్నది బుద్ధుని కోరిక. ఇది బౌద్ధసిద్ధాంతానికి వ్యతిరేకమే కావచ్చు. కాని అందులో జనాల్ని సంపూర్ణంగా ఉద్ధరించాలన్న తపన ఉంది. మహాత్ములు మళ్లీమళ్లీ అవతరించడానికి హేతువు అదే. భగవంతుడే ఆ ఉద్ధరణ కార్యక్రమంలో అనేక జన్మలు ఎత్తుతుంటాడట. మనలాంటి వారం మరో కోరికతో మరో జన్మకు రావచ్చు. దేవుడైనా, మహాఋషి అయినా, 'కోరిక' ఉంటే మళ్లీ జన్మకు రావడం తథ్యం. అదీ పాయింట్.

శ్రీ మళయాళస్వామి అవసానకాలంలో అలా మళ్లీ జన్మకు రావాలని కోరాడంటారు. ఆయన మళ్లీ జన్మించారో లేదో తెలియదు! జన్మించి ఏ పేరుతో పెరుగుతున్నాడో మరి. అది ఆ మహాయోగి తపన. ప్రేయసీ ప్రియులైతే మళ్లీ జన్మించి మళ్లీ ఘాటుగా ప్రేమించుకుందామని, ఆ ప్రేమను 'రిన్యూ' చేసుకుందామని అనుకుంటారు. అనుకూల దాంపత్యంలో మొగుడూపెళ్లాలైన వారు మళ్లీ జన్మలోనూ భార్యాభర్తలు కావాలనుకుంటారు. ఇదంతా పరమ ట్రాష్! అంతా మన ఇష్టమేనా! ఈ జన్మలోనే మన ఇష్టాలు సాగడం లేదు. కోరికలు తీరడం లేదు. మళ్లీ మానవుడుగా జన్మించి మానవసేవ చేయాలని ఎందరను కుంటారు?

ఈ అనుకోవడంలో ఒక చిన్న మతలబు ఉంది. మరల జన్మిస్తామని, అదీ మనిషిగానే జన్మిస్తామని అంతర్లీన భావన. ఈ జన్మకన్న పైజన్మ ఇంకా సుఖవంతం కావాలని, ఎక్కువ సుఖాలు, భోగాలు, సంపదలు అనుభవించాలన్న ఆశ. ఎక్కడా మోక్ష ప్రసక్తి ఉండదు. మోక్షం కావాలనుకునేవారు, మళ్లీ జన్మవద్దు భగవాన్ అనుకునే వారు ఎంత మంది ఉంటారు? ప్రాపంచిక లాలసలు, వాసనలు ఉన్న మనిషిలో ఆధ్యాత్మిక వాసనలు కనిపించవు. పారమార్థిక దృక్పథం అసలుండదు. మన స్వామీజీలు, బాబాలు, భగవాన్‌లు, మోడరన్ మహర్షులు, బ్రహ్మర్షులు ఎన్ని సొల్లుప్రసంగాలు చేసినా, నీతి కబుర్లు చెప్పినా, అవి నీటిబుడగల్లా పేలిపోతాయి. వారిలో అంతులేనంత స్వార్థం, అహంకారం గూడుకట్టుకుని ఉంటుంది. నీతులు చెప్పడానికే తప్ప ఆచరించడానికి కావేమో!

వచ్చేజన్మ మనం మంచిగా ఉండాలంటే ఉంటుందా? అక్కడా మన ఇష్టమేనా? భగవంతుని ప్రమేయం ఉండదా? అవును, కాదు ... రెండు సమాధానాలున్నాయి. సంకల్పం ప్రధానం. మన సంకల్పాన్ని బట్టే వచ్చే జన్మ 'బ్లూ ప్రింట్' నమూనా తయారవుతుంది. మనం ఎలాంటి జీవితం కోరితే అలాంటి జీవితమే ప్రాప్తిస్తుంది. మన సంకల్పాన్ని భగవంతుడు కాదనడు. ఉదాహరణకు: నీవు ఒకమ్మాయిని ప్రేమించావు. పోనీ ఒక అబ్బాయిని ప్రేమించావు. ఈ జన్మలో మీరు ఒకటి కావడానికి వీలుపడలేదు. చచ్చే వరకు ఒకరినొకరు మరచి పోలేదనుకో. ఆమె మనస్సులో నీవున్నావు. నీ హృదయంలో ఆమె రూపం చెరిగిపోలేదు. వచ్చే జన్మలో ఇద్దరు కలుసుకుందామని, అప్పుడు మీ ప్రేమల్ని పండించుకుందామని నిర్ణయించుకున్నారు. ఖచ్చితంగా మీరు కలుస్తారు. మళ్లీ జన్మించి ఈ జన్మలో తీరనికోరికలు తీర్చుకుంటారు. ఆ 'సంగమం' ఆత్మలకు తెలుస్తుంది. మనస్సుకు తెలియదు. పూర్వజన్మలోనూ మనం ప్రేమించుకున్నా మని అప్పుడప్పుడు అనుభూతికి తెలుస్తుంది. అది నిజం అని మనస్సు నమ్మదు. ఈ జన్మలో మనం చేసిన మంచి చెడు పనులు పై జన్మలోనూ ప్రతిబింబిస్తాయి. ఈ జన్మ ప్రతిబింబమే, ప్రతిరూపమే పైజన్మ అంటే నమ్మరు చాలామంది. గత జన్మకు ప్రస్తుత జన్మ 'కొనసాగింపు' అంటే మాత్రం నమ్ముతారు. ఇప్పటి మంచి చెడ్డల్ని పైజన్మలో మనం అనుభవిస్తాం అన్న నమ్మకంతో ఈ పుస్తకం చదవండి! ఆ నమ్మకం మీలో స్థిరపడితే రేపటి నుండి 'చెడు' వైపు పరుగులు తీయరు.

మన శరీరం లోపల ఇలాంటిదే మరొక శరీరం ఉంటుంది. దానిని సూక్ష్మశరీరం అంటారని మీకు తెలుసు. అది కంటికి కనిపించని శరీరం.

అయినా మన స్థూలశరీరంపైన పూర్తి అజమాయిషీ సూక్ష్మశరీరానిదే. మనిషి జననం నుండి మరణం వరకు కాలాన్ని ఆయుష్షు అంటాం. శరీరం వృద్ధి చెందుతుంది. క్షీణిస్తుంది. ముసలిదవుతుంది. కాని శరీరంలోని జీవానికి వృద్ధాప్యం లేదు. నశింపు ఉండదు. మృత్యువుతో కొన్ని ఉపకరణాలు నశిస్తాయి. మనిషి చేసే మంచి, చెడు పనులతో జీవానికి ప్రమేయం ఉండదు. జాగ్రత్తగా ఆలోచించండి. 'జీవం' ప్రకృతికి దూరంగా, ఎత్తుగా ఉంటుంది. పాప పుణ్యాలు ఏవీ జీవుని అంటవు, బాధించవు. జీవం అన్నది భూమిపైకి వచ్చి, ఒక శరీరాన్ని ఆశ్రయించి లేదా శరీరంలో ప్రవేశం కల్పించుకుని అనుభవాలు పొందుతుంది. మనిషి అనుభ వించడంలోని ఆనందం, తృప్తి జీవానికి చెందుతాయి. ఒక జన్మలో చేసిన పాప కృత్యాల ఫలాన్ని రద్దు చేసుకునే సత్సంకల్పంతోనే జీవుడు మరొక జన్మ ఎత్తుతుంటాడు. దానికి 'కర్మఫలం' అని ముద్దుపేరు. అంటే అంతా పుణ్యం చేసుకున్నవారికి, పుణ్యమూర్తులకు అనుభవించవలసిన కర్మశేషం ఉండదు కనుక మరల జన్మకు రాకుండా జనన మరణాతీతమవుతుంటారు. అది జన్మరాహిత్యం. అనుభవించవలసిన కర్మశేషం లేని జీవి అని అర్థం. అదే 'ముక్తి' అనే మాటకు అర్థం. ప్రతి ఒక్కరు కర్మశేషాన్ని పూర్తిగా అనుభవించే పర్యంతం మరల మరల జన్మలు ఎత్తుతూనే ఉండాలి.

భౌతిక శరీరం మరణించినా, నశించినా, లయించినా ఆత్మకు ఒరిగేది లేదు, తరిగేది లేదు. ఆత్మకు ఎలాంటి కష్టం, నష్టం కలగదు. ఒక ఇల్లు తగలబడితే ఆకాశానికి కలిగే నష్టం ఏమీ ఉండదు. ఆత్మ చావదు, నశించదు, చంపబడదు. మనిషి విషాదాలకు, వియోగాలకు అసలు కారణం అసూయ, ద్వేషం, స్వార్థం. వియోగానికి హేతువు 'కామం'. సుఖదుఃఖాలను, సరాగ వైరాగ్యాలను, వియోగాలను, ప్రేమల్ని అనుభవిస్తున్నది మనస్సు. ఆత్మ కాదు. భౌతిక శరీరం అనబడే మనిషి కాదు. అంచేత ఆత్మ ఎప్పుడూ పరిశుద్ధంగా, నిర్మలంగానే ఉంటుంది. మాయలన్నీ మన భ్రమలు. అన్నీ ప్రాపంచికాలు. కనుక లోకంలో మనం అనుభవిస్తున్నా మనుకునే సుఖాలు, దుఃఖాలు, ప్రేమలు, విషాదాలు అన్ని మాయామోహాలు. అంచేతనే 'జగమే మాయ' అన్నారు.

జీవికి అండగా నిలిచేది మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారం. ప్రతి ఒక్కరు గత జన్మ కర్మఫలాన్ని ఈ జన్మలో అనుభవిస్తారు. కష్టాలు, బాధలు, రోగాలు అన్నీ కర్మ ఫలాలే. కర్మశేషం ఎక్కువగా ఉంటే ఘన వైద్యం చేయించుకున్నా రోగం తగ్గదు. పూర్వ పాపకర్మలకుతోడు ఈ జన్మలోనూ చేసేవన్నీ ఘోర పాపాలైతే

అపమృత్యువాత పడవలసివస్తుంది. తీసుకు తీసుకు చావవలసి వస్తుంది. ఇక్కడే 'నరకం' అనుభవిస్తారు. తెలిసీ, కర్మరాహిత్యం కోసం పాపనివృత్తి కోసం మనం ఏం చేస్తున్నాం? ఎంత చేస్తున్నాం? అని ప్రతి ఒక్కరు ఆలోచించాలి. ఏడాదికోసారి ఏ గుడికో వెళ్లితే చాలదు. అది నిత్యకృత్యం కావాలి. పాపక్షతికి, ఆత్మోన్నతికి మన ఆరాధన, మన అనుష్ఠానం సహాయపడేదిగా ఉండాలి. ఏదో మొక్కుబడిగా చేయడం వల్ల బొత్తిగా ప్రయోజనం ఉండదు. చేసేది నిర్దుష్టంగా, నిష్ఠగా, సాధనగా మారాలి. 'కర్మల్ని' జ్ఞాపకం చేసుకుంటూ వాటి నిర్మూలనపై దృష్టిపెట్టి సంకల్పం చేస్తే కర్మ రాహిత్యానికి అనుకూలించే అనుభవాలు కలుగుతాయి. జీవికి మనస్సుతో జన్మజన్మల మైత్రి ఉంటుంది. మరొక జన్మలో మరొక శరీరాన్ని నిర్మించుకోవడంలో జీవికి మనస్సు సహకరిస్తుంది. అదే మానసిక సంస్కారం. శేషించిన కర్మలు పూర్తిగా నశించేవరకు జీవి మరల మరల జన్మిస్తూనే ఉంటుంది.

జీవం కొలువున్న శరీరానికి అధిపతి 'ఆత్మ' – ఆత్మ ప్రమేయం ఉన్న మనస్సు, శరీరం ఎక్కువ బాధలు అనుభవించదు. మనస్సు సహకారంతో కష్టాలకు, దుఃఖాలకు దూరంగా జరిగి బాధల్ని తగ్గించుకోగలుగుతుంది. ఆత్మ మేల్కొనని శరీరానికి శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధాలు ఉంటాయి తప్ప జ్ఞానం ఉండదు. 'ఆత్మ' ప్రాణంతో ఎగిరి చక్కాపోతుంది. జీవం నేరుగా పైకి పోతుంది. మనిషిలో భగవంతుడు ఆత్మరూపిగా ఉంటాడు. అది చైతన్యంగా మనం అనుభూతిస్తాం. జీవాత్మ అన్నది పరమాత్మ అంశ ... లేదా ప్రతిబింబం.

మనిషి పాపపుణ్యాలను రికార్డు చేసి ఉంచేది హృదయం. గత జన్మలో పుణ్యకర్మలు చేసిన వ్యక్తి, ఈ జన్మలోనూ సత్కర్మలు ఆచరిస్తున్న వ్యక్తి, నిర్విచారంగా, నిర్వికారంగా, ఆనందంగా జీవిస్తాడు. పాపచింతన ఉండదు. పాపాన్ని గురించి భయపడడు. చికాకుగా జీవిస్తూ, మాటల్లో తామసం, చిటపటలు ప్రదర్శించే వ్యక్తి మనస్సులో పాపం పేరుకుపోయి ఉంటుంది. ఇంకాస్త 'పాపం' జతపడుతూనే ఉంటుంది. రహస్యంగా బ్రతుకుతుంటాడు. అంతా గోప్యమే బ్రతుకులో. 'ఓపెన్ హార్ట్' మంచి మనస్సుకు గుర్తు, పుణ్యానికి ప్రతీక. ఏడుపు గొట్టు మొహాలతో, అంతా గోప్యంగా జీవించేవారి హృదయంలో పాపం గుడ్లు పెడుతుంది.

వేదాంతంలో ఆత్మ పురుష, శరీరం ప్రకృతి. శరీరంలో ప్రవేశించే వరకు ఆత్మ పరిశుద్ధంగా ఉంటుంది. వాసనలకు అతీతంగా ఉంటుంది. సత్కార్యాలతో, యోగసాధనతో 'ఆత్మ' తత్వం ప్రవేశిస్తుంది. 'నైజం' బలపడుతుంది. వ్యక్తిత్వం ప్రవృద్ధమవుతుంది. ప్రస్ఫుట మవుతుంది.

మరొక సత్యం నిజంగా నిజం. మనిషి దివ్యత్వం సంపాదించడం కష్టం కాదు. పూర్ణమానవుడు కావడం కష్టం. పూర్ణత్వం సాధించడం కష్టం. ఎప్పటికైనా మానవుడే మహాత్ముడు కాగలడు. ముల్లోకాలు మనవే. మన స్వంతం. ప్రతి మనిషి ముల్లోక సంచారి. భూలోకం, భువర్లోకం, సువర్లోకం. మనుషులు భూలోకంలో ఉంటారు. దేవతలు స్వర్లోకంలో ఉంటారు. స్వర్గంలో ఉన్న దేవతల పుణ్యం కరిగిపోయిన మరుక్షణం దేవతారూపాలు గుణాలు కోల్పోయి మానవులుగా జన్మిస్తుంటారు. పుణ్యం చేసుకున్న మానవులు మరణానంతరం దేవతలుగా మారుతుంటారు. స్వర్గం చేరతారు. ఇంతో అంతో పుణ్యం చేసుకున్నవారు భువర్లోకంలో గంధర్వులు, కిన్నెరలు, కింపురుషులు లేదా దయ్యాలు, భూతాలుగా ఉంటారు.

మనిషి ఆలోచనలు స్వర్గంచుట్టూ తిరుగుతుంటాయి. కోరికలు, స్వర్గ సుఖాలు గూళ్లు కట్టుకుంటాయి. అసలు కారణం స్వర్గం తమ పూర్వ ఆవాసం. ఆ సుఖాలు తాము అనుభవించినవే కనుక మళ్లీ స్వర్గం చేరాలని, స్వర్గ సుఖాలు అనుభవించాలని మనిషి కోరుతుంటాడు. అది తప్పు కాదు. అత్యాశ అంతకన్న కాదు. పూర్వ వాసనలు పోకపోవడం. ఆ సుఖాల జ్ఞాపకాలు వదలకపోవడం. మంచి పనులు, పుణ్యకార్యాలు, తపస్సు, యోగం, ధ్యానం చేసి దేవతలు కావడం సులభం. పూర్ణ మానవుడు దైవత్వాన్ని కోరడు. బైపాస్ చేసి సత్య, తపో, బ్రహ్మ లోకసాయుజ్యాన్ని అభిలషిస్తాడు. అభిలాష కోరిక కాదు. పూర్ణ మానవుడు కావడానికి చాలా తపస్సు చేయాలి. సుఖ భోగాలపైన ఆసక్తి నశించాలి. స్వర్గం పైన అనురక్తి నశించాలి. స్వర్గాన్ని కోరేవారు భూమిపైన తిరిగి మానవులుగా జన్మించక తప్పదు.

'ఆత్మ'కు స్వర్గ నరకాలతో సంబంధం ఉండదు. అది ప్రవేశించే శరీరాన్ని అంటి పెట్టుకుని ఉన్న మనస్సు స్వర్గాన్ని నరకాన్ని సృష్టించుకుంటుంది. అయితే సంస్కారం పొందిన ఆత్మ మనస్సును, బుద్ధిని సంస్కరిస్తుంది. తనకు అను కూలంగా తిప్పుకుంటుంది. 'ఆత్మ' తనను తాను తెలుసుకుని, జాగృత మైనపుడు 'జ్ఞానం'తో పనిలేదు. అది స్వాత్మజ్ఞానం, సుజ్ఞానం. ఇతరత్రా జ్ఞానాలు ఏవీ అప్పుడు ఆత్మకు అవసరం ఉండవు.

17

యోగంతో వి-యోగం

'సరాగం'లో రాగ రేఖలుంటాయి.

వియోగం వెనుక 'యోగ' విభవాలుంటాయి.

ఏదీ సులభసాధ్యం కాదు. ఏదీ అసంభవమూ కాదు.

'ఏదీ సులభంగా సాధ్యపడదు' అన్నది తత్వం. ఏదైనా సులభంగా అందితే 'రుచి' ఉండదు. శాశ్వతతృప్తి ఉండదు. కష్టపడి సాధించుకున్నదానితో పొందే తృప్తి, అప్పనగా పొంది అనుభవించే దానిలో ఉండదన్నది జగమెరిగిన సత్యం. ఉచితంగా, సులభంగా లభించే దానికి విలువ తక్కువ. దానిపైన మోజు తక్కువగానే ఉంటుంది. యోగ ఫలాలు పొందడానికి కష్టపడక తప్పదు. ఇష్టమైన దానికోసం కష్టపడాలి. అప్పుడే దాని పట్ల ప్రేమ, అభిమానం, ఆరాధన స్థిర పడుతుంది. చెయ్యెత్తగానే, అడగ్గానే వరాలు ఏ దేవుడూ వర్షించడు. భక్తునికి, అతని తపస్సుకు బోలెడన్ని పరీక్షలు పెడతాడు. ఘోర తపస్సు చేస్తేతప్ప పరమశివుడుగానీ, జగన్మాతగానీ ప్రత్యక్షం కావడం జరగదు. యోగంలోనూ అంతే. ఓపిగ్గా సాధన చేయాలి. మనిషి ఎంత ఘోర తపస్సు చేసినా ఒక్క వరమే కోరుకుంటాడు. మిగత కోరికల్ని మరచిపోతాడు. ఆ మతిమరుపు 'మాయ' వారిని ఆవరించకపోతే కొంపలు మునిగిపోతాయి. ఈ రోజు ఒక కోరిక కోరినవాడు రేపు మరొక కోరిక వెంటపడతాడు. ఘోర తపస్సు చేసే పరమభక్తుల విషయంలో దేవుళ్లు చాలా జాగ్రత్తపడుతూ ఒకటి, రెండు వరాల కంటే అడిగే చాన్సు ఇవ్వరు. అప్పటికీ 'ఆల్టర్‌నేటివ్స్' ఉంటాయి. వాటి విరుగుళ్లు చెప్పరు. శాపాలకైతే శాప విమోచనాలు ఉంటాయి. వరాలకు ... వేరే ఉపాయాలు ఉంటాయి. ఒక చేత్తో ఇచ్చినట్లే ఇచ్చి, వెనక్కి 'వాపస్' తీసుకోవడం వరాలిచ్చే దేవుళ్లందరికీ అలవాటే!

'యోగాయోగాలు' అనే మాట ఒకటి ఉంది. యోగం వెంట అయోగం ఉంటుంది. 'యోగం'లో వియోగం ఉంటుంది. కొందరు యోగం చేస్తూచేస్తూ 'అహం' పెరిగి భ్రష్టులవుతుంటారు. సడెన్‌గా యోగానికి దూరం అవుతారు. అది యోగంలో వియోగం. యోగాలు రెండు విధాలు : సుఖయోగాలు కొన్ని, క్లిష్టమైన యోగాలు కొన్ని. 'క్లిష్టం' అంటే వాటిని సాధన చేయడంలో కష్టం! ఒక అనుమానం. యోగం అంటే ఒక్కటే కద! అందులో సులభయోగాలు, క్లిష్టయోగాలు ఉంటాయా? ఉన్నాయి. ఒకే చెట్టుకొమ్మలకు కాచినవే అయినా, కొందరిని కొన్ని పళ్లు ఆకర్షిస్తాయి. రుచి ఒక్కటే అయినా సైజు, రంగు, ఆకర్షణ వేరుగా ఉంటాయి. అదే ఇష్టం, నచ్చడం. ఎవరిష్టం వారిది. ఎవరి మనస్సుకు నచ్చింది, ఎవరి హృదయం మెచ్చింది వారు చేసుకుంటారు. మనుషుల మనస్తత్వాలు ఒక్కలా ఉండవు కదా!

వివరంగా చూద్దాం : క్లిష్టంగా కనిపించే యోగాలు మనస్సుకు, శరీరానికి సంబంధించినవి. అంటే శరీరాన్ని శుద్ధి పరిచేవి కొన్ని, మనస్సును నిర్మలం చేసేవి మరికొన్ని. ఆత్మ యోగం సాధనచేస్తే శరీరాన్ని గురించి, మనస్సును గురించి అసలు పట్టించుకోనవసరం ఉండదు. ఆటోమాటిక్‌గా 'ఆత్మ' ప్రభావంతో మనస్సు నిర్మలమవుతుంది. శరీరం 'రోగరహిత' మవుతుంది.

క్లిష్టమైన యోగాలు : కుంభకం, వికుంభకం, అనుమీనం, విక్రాంతి, దార్ఢి అని అయిదు విధాలుగా ఉంటాయి. సరళ యోగాలు : సత్యయోగం, సద్యోగం, నిర్వికారయోగం. మొదటి తరగతి యోగాలకు అనుభవం పండిన గురువు పర్యవేక్షణ అవసరం. సరళ యోగ సాధనకు 'గురువు' లేకపోయినా ఫరవాలేదు. అంటే ఏమిటి? సామాన్యులకు సరళ యోగాలు అందుబాటులో ఉంటాయి. వీటి సాధన కోసం అరణ్యాలకు పోనవసరంలేదు. కొండగుహలు వెతుక్కోనవసరం ఉండదు. ఉన్నచోటనే ఉండి హాయిగా చేసుకోవచ్చు. సంసార 'వియోగ' బాధ ఉండదు. నీతిగల బ్రహ్మచర్యం యోగార్హత అవుతుంది. శరీరాన్ని శమ దమాలతో హింసించకుండానే మానసిక నిగ్రహం పాటించవచ్చు. నిగ్రహమే యోగానికి అద్భుతమైన అర్హత.

తీవ్రసాధన వల్ల మాత్రమే యోగ ఫలితాలు కలుగుతాయి. 'షో' వల్ల, ఆర్భాటం వల్ల, పటాటోపం వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు. మనస్సుతో పరమాత్మను అభిషేకించి ఆరాధించగలిగితే, హృదయంలో ధ్యానం నిలపగలిగితే తీర్థయాత్రలు అవసరంలేదు. ఆశ్రమదర్శనాలూ అవసరం లేదు. యోగం మనస్సుతో వ్యవహారం.

అయినా 'గురువు' మార్గదర్శకత్వం లభిస్తే, వారిని అనుసరిస్తే ఫలితాలు చక్కగా ఉంటాయి. అనుమానాలకు అవకాశం ఉండదు. స్వతంత్రం అంటే 'గురువు' ఆసరాను ధిక్కరించడం కాదు. గురువు అడుగు జాడలలో నడవడం.

తీర్థాలూ, సర్వదేవతలూ మనలోనే ఉన్నాయన్న నమ్మకం ఏర్పడాలి. ఇహ, పర లోకాలలోని పవిత్ర స్థలాలన్నీ మనలోనే ఉన్నాయి. మన నాసికలో గంగ, హృదయంలో వైకుంఠం, నొసటన వారణాసి, నాభిలో హరిద్వారం. హృదయస్థ వైకుంఠంలోకి ఎవరైనా నిశ్చింతగా ప్రవేశించవచ్చు. ఎలాంటి నిరోధాలు అవరోధాలు ఉండవు. అసలు భయమెందుకు? భయం వెనుక పాపచింతన ఉంటుంది. పాప భీతి ఉంటుంది. పాపభయం వల్ల మనస్సు కుంచించుకు పోతుంది. హృదయం ఇరుకవుతుంది. హృదయ కవాటాలు మూసుకుపోతాయి. 'పాప' భావన లేనిచోట భయం ఉండదు.

ప్రాచీన విశ్వాసం, హృదయ స్థానానికి దిగువన వైకుంఠం ఉంటుందని. అది ఇడ–పింగళ నాడుల సంగమం. అదే రవి, చంద్ర సంగమ స్థలి. ఆ సంగమంలో స్నానించిన పాపాలు నివృత్తమవుతాయి. పుణ్యం మిగులుతుంది. ఇడ – ఆత్మజ్ఞాన వాహిక, పింగళ–వివేక వారధి. ఈ రెంటిని విశ్లేషించడంవల్ల 'ఆత్మ' దర్శనం కలుగుతుంది. పింగళ ద్వారా ఊర్ధ్వ గమనం చేసినప్పుడు 'నివృత్తి' కలుగుతుంది. వృత్తులనుండి విడివడటమే నివృత్తి. అదే నిష్క్రియత్వం. అంటే ఇడ–పింగళలు మమేకం అయినపుడు ఆత్మజ్ఞానంతో వివేకం జత కడుతుంది. ఆ సంగమంలో మనస్సు 'సుస్నాత' అవుతుంది. ఆత్మజ్ఞానంతో 'యోగక్రియ' సహజంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఆత్మశక్తి పెంపొందడానికి ఇల్లు, పిల్లలు, భార్య, సంసారం ప్రతిబంధకాలు కావు. అజ్ఞానం ఒక్కటే అసలైన ప్రతిబంధకం. కోరికల్ని సంయమింపచేసుకోవడం చాలా అవసరం.

అయితే యోగసాధనకు 'ఏకాగ్రత' అవసరం కాదా? ఏకాగ్రత కొంత వరకు అవసరమే. ఆపైన అభివృద్ధికి ఆ ఏకాగ్రతే పెద్ద అవరోధం అవుతుంది. యోగి ఒక్కచోటనే ఆగిపోకూడదు. రోజురోజుకు ముందు పోతుండాలి. పైకి ఎగబాకుతుండాలి. వెనక్కితిరిగి చూచుకోకూడదు. మనకు శ్వాసను బంధించి, నిశ్చలంగా కూర్చుని, ఏ చెట్టుక్రిందనో తపస్సు చేసే మహర్షులు ఆదర్శంగా కనిపిస్తారు. యోగానికి అటువంటి ఏకాగ్రత అవసరం లేదు. ఏకాంతవాసంలోని ప్రశాంతి కన్న 'ప్రశాంతి'లోని ఏకాంతం చాలు. క్రమశిక్షణకు కొన్ని లిమిట్స్ ఉన్నాయి. మనకు వీలైన నియమాలు ఎంచుకుని వాటిని ఖచ్చితంగా పాటిస్తే

చాలు. అదీ ఒక విధంగా క్రమశిక్షణే అవుతుంది. ఎవరో నిబంధనలు మనచుట్టూ 'దడి' కట్టనవసరం లేదు.

సరళయోగసాధన హాయిగా, సుఖంగా ఉంటుంది. ఆనంద ప్రదంగా ఉంటుంది. సత్యయోగం (Yoga of Truth) అన్నింటిలోకి ఉత్తమం, ఉన్నతం. అన్నింటికన్న సులభం. రెండవది : సత్‌యోగం (Yoga of Substantial) ఎగ్జిస్టెన్స్‌కు ఆధారం ఉన్నది. ప్రకృతికి నిబద్ధం? మూడవది : నిర్వికల్పయోగం. ఈ మూడు సాధనా పరంగా ఒకేలా అనిపిస్తాయి. సంకల్పం పరబ్రహ్మ పరంగా ఉండాలి. ఆత్మను పరమాత్మస్థాయికి తీసుకు పోవడం సాధకునికి అభిమతం కావాలి. 'అప్పుడు' యోగం సిద్ధించి ఆత్మ 'మహాత్మ'గా మారుతుంది. పూర్ణయోగి కావడం అంటే క్షణంలో పరమాత్మను అనుభూతించడం. అలా పరమాత్మిక చైతన్యంలో లీనం కావడమే నిర్వికల్ప సమాధి.

ఇంకా సూక్ష్మంగా వివరించాలంటే, మన మనస్సును 'బ్రహ్మమయం' చేయడం. భావనను బ్రహ్మత్వంతో నింపడం. అది బ్రాహ్మీభూత చేతనాస్థితి. ఇది సూటిమార్గం (Direct line) ఇది సులభమార్గం (Simple process) అంటే మన చిత్తం నిశ్చలమై, చిత్తవృత్తి నిరోధం జరిగి, ఆత్మ జాగృతం కావడంతో పరిసరాల స్మృతి సన్నబడుతుంది. అప్పుడు మన అంతర్ చైతన్యం, అంతః కరణ ప్రభావం వల్ల బుద్ధి వికాసం కలుగుతుంది. మనస్సు 'ఇంద్రియాతీతం' అవుతుంది. ఎలాంటి ఇంద్రియతకు, ప్రాపంచిక ప్రలోభాలకు లోనుకావడం జరగదు. అది నిశ్చల సమాధి.

సాధనలో ఆస్థితికి చేరిన తర్వాత లాభాపేక్ష, ప్రయోజనం ఆశించడం ఉండదు. ఇది కావాలి, అది కావాలి అన్న తపనపోయి నిర్గుణత్వం, నిశ్చలత్వం ఏర్పడుతుంది. అసలు మనస్సే లయించిన తర్వాత ఆలోచనలకు అవకాశం ఏది? మనస్సును బట్టి ఆలోచనలు. యోగంలో చేరవలసిన తావు అది. యోగంలో సాధించవలసిన స్థితి అది. ఒక వస్తువుపైన, ఆలోచనపైన ఏకాగ్రభావన లేనపుడు, మనస్సు స్థిమితపడుతుంది. సహజంగా విధి 'ఆత్మ' దిశగా పయనిస్తుంది. 'విధిరాత' చెరిగిపోతుంది. బ్రహ్మానందం మనదవుతుంది.

'సాధన' అంత సులభమా? అంటే అవుననే చెప్పాలి. బాహ్య ప్రపంచం నుండి 'జీవి' దూరంగా తప్పుకున్నప్పుడు బాహ్యజగత్తు మనస్సు నుండి 'మాయ' మైనప్పుడు అది సమాధి స్థితి అవుతుంది. ముందు చిత్త శుద్ధి అలవడితే ఇంద్రియాలను జయించడం అసాధ్యం కాదు. ఇంద్రియ చాపల్యాలు మనస్సును

భ్రమల్లోకి జారిపోకుండా జాగ్రత్త పడుతుండాలి. నిష్కామ ధర్మాచరణం వల్ల అది సాధ్యమవుతుంది.

యోగానికి ఆత్మతత్వం ప్రధానాంశం. అదే ఆశించదగిన ఫలితం. ఆత్మతత్వం సాధిస్తే మిగిలిన పూజలు, ఆరాధనలు, ఆచారాలు, సంప్రదాయాలు నిరుపయోగాలు. తన్మయం అంటేనే మనస్సు ఎల్లలు దాటిపోవడం, హృదయ కుహరంలో ప్రవేశించడం. శూన్యంపైన ధారణ చేయడం వల్ల మనస్సు త్వరగా శూన్యమవుతుంది. తన్మయత్వం కలుగుతుంది.

మాయకు ప్రత్యేకమైన మనుగడలేదు. సృష్టితోపాటు, సృష్టికి నీడలా ప్రవేశిస్తుంది మాయ. మాయ కారణంగానే సృష్టిలో కార్యకారణ సంబంధం ఏర్పడింది. కార్మికత ఏర్పడింది. చలనం, చైతన్యం ఏర్పడ్డాయి. మాయను విశ్లేషించడం యోగి లక్షణం. అదే యోగమాయ.

17

తెలుసుకునేది, తెలిసేది ఏది?

క్రిందటి అధ్యాయంలో సృష్టి, మాయ అనే రెండు మాటల్ని వాడడం జరిగింది. సృష్టికి మాయ నీడలాంటిది అనడం జరిగింది. సృష్టితోపాటు మాయ ఏర్పడ్డదని, నీడలా వెన్నంటి ఉంటుందని అర్థమైంది. మనిషి లోపల మాయ, మనిషి బయట నీడ. నిజానికి అది మనిషినీడ కాదు. మాయయొక్క నీడ. మన నీడ మనకు కనిపించకుండా పోవడం జరిగితే మాయ తొలగినట్లే. మనిషి చుట్టూ కంటికి కనిపించని మాయావరణం ఉంది. సత్యాన్ని సైతం మాయ కప్పివేస్తుంది. సులభంగా బయటకు రానీయదు. కనిపించనీయదు. మాయావరణం దాటినవారు మాత్రమే సత్యకేంద్రాన్ని చేరుకోగలరు. మాయతెరల్ని తొలగించి జగచ్ఛిల్ప రహస్యాలను ఆవిష్కరింప చేసుకోగలవారు తాత్వికులు. మాయను శూన్యం చేసి బ్రహ్మరహస్యాన్ని తెలుసుకోగలిగినవారు యోగులు.

అసలు ఆత్మజ్ఞానమే కలగకపోతే 'బ్రహ్మం' అనుభూతికి అందదు. బ్రహ్మజ్ఞానం కలగదు. జిజ్ఞాస ఏర్పడదు. ఆత్మజ్ఞానం అంటే పరమాత్మను గురించిన ఎరుక. ప్రజ్ఞ. పరమాత్మ గురించి ఎవరికి వారు ఆలోచించి తెలుసుకోవడమే తాత్విక చింతన. బ్రహ్మం గురించి, పరం గురించి, పరమాత్మ గురించి, మోక్షం గురించి విస్పష్టమైన అవగాహన లేనివారు ఆ దారంట వెళ్లలేరు. అది తొలి అవరోధం. సంపూర్ణ విశ్వాసం, నమ్మకం, అవగాహన, అనుశీలన ఉండాలి. చెప్పుడు మాటలతో, తప్పుడు సమాచారంతో స్పందన కలగదు. జిజ్ఞాస అన్నది సూటిగా, బాకులా ప్రవేశించాలి. హృదయగుహలో దేవుడు కొలువై ఉన్నాడని, వెళ్లి దర్శించమని ఎవరూ చెప్పరు. ఆ మార్గం చూపిస్తారు. భగవంతుని నిజతత్వం తెలియనివారి అన్వేషణ వృథాప్రయాస. ఏదైనా అర్థం చేసుకోగలిగిన 'బుద్ధి' పరిపక్వత అలవడాలి. ఒక్క హిందూమతమే దేవుని చూపించగలదనుకోవడం అజ్ఞానం. అన్ని మతాలు ప్రాకులాడేది భగవంతుని కోసమే. వాస్తవానికి ఏ 'మతం' ద్వారా పయనించినా భగవంతుడు కనిపించడు. కొంత దూరం వెళ్లేసరికి

కాళ్లు చచ్చుబడి ఆగిపోతుంటారు. ముందుకు కదలబుద్ధి కాదు. 'చిదంబరం' (చిత్ అంబరం) చేరితేనే ఆత్మ రహస్యం తెలిసేది.

ధ్యాన పరీక్ష : వరుసగా మూడు రోజులు ధ్యానం చేస్తే ఎవరికైనా అనుభూతి కలుగుతుంది. అలా మూడు రోజుల్లో ఎలాంటి స్పందన కలగకపోతే ప్రస్తుతానికి ప్రయత్నించకుండా ఉండడం మంచిది. ఇంకా సమయం రాలేదనో, మనస్సు సిద్ధంగా లేదనో చెప్పుకోవాలి. చెదరని విశ్వాసం కలవారు పట్టుదలతో సాధన కొనసాగించినా సాధన సాగుతుంది. పట్టు దొరుకుతుంది. మోక్షార్హత లభిస్తుంది. మోక్షార్హుడైన వ్యక్తి నిర్మలంగా, ప్రశాంతంగా ముముక్షు జీవనం సాగిస్తాడు. ఏదీ కోరడు, దేనికీ చలించడు. సాధు స్వభావం ఏర్పడుతుంది. అది సహజ పరిణామం. ప్రయత్నించి మేకప్ చేసుకునేది కాదు. యోగంలో పూర్ణత్వం సాధించిన వ్యక్తి సూక్ష్మశరీరంతో అన్ని లోకాలు దర్శించి వస్తుంటాడు. కాలంలో వెనక్కి, ముందుకు పోయి వస్తుంటాడు. అతీంద్రియ శక్తులు అలవోకగా సంక్రమిస్తాయి. అర్థించకపోయినా, ఆశించకపోయినా దివ్యజ్ఞానం సిద్ధిస్తుంది. అన్ని లౌకిక అలౌకిక విద్యల పైన పట్టుదొరుకుతుంది.

అసలు తెలుసుకోవడం అంటే ఏమిటి? ఎలా? తెలుసుకోవలసింది ఏది? తెలుసుకునేది ఎవరు? దేనిని? ఎందుకు తెలుసుకోవాలన్న అభిలాష? తెలుసుకుంటే వొరిగేదేమిటి? ఏం ప్రయోజనం?

నిజమే. 'నేను' ఎవరు? అని ప్రశ్నించుకుని, దాని మూలానికి చేరాలి. అప్పుడు అంతా విదితమవుతుంది. జ్ఞానం వివృతమవుతుంది. 'నేను' అన్నది 'అహంకారం'. అహంకారం వదలితే ఆత్మతత్త్వం తెలుస్తుంది. ఇవి ప్రాథమిక సూత్రాలు.

'నేను' అనేది Identity. మనిషికి అవసరం. మనిషి తన వ్యక్తిత్వ నిరూపణకు, అస్తిత్వ నిరూపణకు ఒక పేరు పెట్టుకుంటాడు. తనచుట్టు తనదైన ఒక 'వలయం' తయారుచేసుకుంటాడు. వ్యక్తిత్వ వికాసానికి, వ్యక్తిత్వ నిరూపణకు Personal Identity అవసరం. మనల్ని మనమే ఉత్తమ పురుషలుగా (Third Person)గా చెప్పుకున్నంత మాత్రాన 'I-ness' లేకుండా పోదు. అహంకారం నశింపుకాదు. ప్రతి మనిషికి ఒక పేరు ఉంటుంది. అది గుర్తింపుకోసం మాత్రమే.

తెలుసుకోవడం దగ్గరకు వద్దాం! దేనిని తెలుసుకోవడం? ఎందుకు తెలుసుకోవడం? బ్రహ్మాన్ని గురించి తెలుసుకుంటాం. సరే. తెలుసుకుని ఏం లాభం? ఆ 'తెలివిని' ఏం చేసుకుంటాం? అదే తత్త్వజ్ఞానం. తత్త్వజిజ్ఞాస 'తత్త్వమసి'తో ఆఖరవుతుంది.

ఇంతలేసి తపస్సుచేసి, తాత్త్వికత పెంచుకుని తెలుసుకునేది భగవంతుని గురించి, పరబ్రహ్మ గురించి. సింపుల్‌గా ఏదైనా గుడికి వెళితే దేవుడు కనిపిస్తాడు. ఓ కొబ్బరికాయ కొడితే, ఓ రూపాయి దక్షిణ సమర్పిస్తే మన కోరికలు తీరుస్తాడు. అయితే ఈ ప్రయాస ఎందుకు? పరమాత్మ అరూపం. అసలు భగవంతుడు, పరబ్రహ్మ అనేవి రూపం లేనివి. వాటిని ఇంద్రియ జ్ఞానంతో, మనస్సు సహాయంతో గ్రహించలేం. బుద్ధితో సైతం గ్రహించ వీలుకానిది పరమాత్మతత్త్వం. అందుకే ఇంత తపన, ఇంత తపస్సు.

లోతుల్లోకి వెళ్లి, లోతుగా చూస్తే, లోతుగా అధ్యయనం చేస్తే ఈ మన శరీరంలో 'మనది' అని చెప్పుకోదగ్గది ఏం మిగులుతుంది? ఏముంది? మొత్తం ప్రపంచంలో మన స్వంతం అయింది ఏదీ లేదు. మన స్వంతం అనుకోగలదీ ఏదీ మిగలదు. మరి ఎందుకీ తాపత్రయం? నాది, మనది, నేను అన్న భ్రమ కల్పిస్తోంది మన మనస్సు. అది మాయ. మన చుట్టు వున్న మాయావరణం. అంతా భ్రమ, మాయ. జగమే మాయ. అంతా భ్రాంతి. ఎన్నటికీ మనది కానిదాని కోసం ఆరాటం. మనకు మిగలని దానికోసం పరుగు! మనమే మిగలనప్పుడు, మనది అనుకునేది ఏది మిగులుతుంది?

మనది అని చెప్పదగ్గది చైతన్యం ఒక్కటే. మనలో శాశ్వతంగా ఉండేది, మన వెంట ఉండేది, మనల్ని నడిపించేది చైతన్యం. మన బ్రతుకుల్ని పండించేది చైతన్యం. ఈ శరీరం, ఇంద్రియాలు, అవయవాలు అన్నీ పరాధీనాలే కదా. ఒకదాని కొకటి సంబంధం ఉన్నా అనుబంధం కనిపించదు. దేని పని దానిది, దేని నిర్వాకం దానిది. శవంగా మారిన శరీరంలోనూ అన్ని అవయవాలు ఉంటాయి. అయినా ఏ ఒక్కటీ పనిచేయదు. బ్రతికి ఉన్నప్పటి శరీరమే అదిన్నీ. లేనిది 'చైతన్యం'. బ్రతికివున్న శరీరంతో అదనంగా ఉండేది చైతన్యం. అంటే మనం చూచేది, వినేది, స్పర్శించేది చైతన్యం సహాయంతో. శరీరం కన్న చైతన్యం భిన్నం. కనుక "నేను, నాది" అని చెప్పదగిన అర్హత ఒక్క చైతన్యానిది.

ఆత్మలేనిచోట చైతన్యం నిలవదు, మనస్సు పనిచేయదు. ఇంద్రియాలు సత్యాగ్రహం చేస్తాయి. కనుక మనం మచ్చిక చేసుకోవలసింది ఆత్మను. చైతన్యంతో నింపవలసిందీ ఆత్మనే. నిద్రలేపి చైతన్య పరచవలసింది ఆత్మను. అది జాగృతి. ఆత్మ చైతన్యంతో మనల్ని మనం ఉద్దీపింపచేసుకోవచ్చు. చైతన్యం కారణంగానే మనస్సు పనిచేస్తుంది. బుద్ధి వికశిస్తుంది. జ్ఞానం పొంద వీలవుతుంది. శరీరం జడం. ఆత్మ చైతన్యపూర్ణం. ఆత్మ పూవులోని తావి వంటిది. చైతన్యం వినా మనలో మరేమీ ఉండదు. చివరకు మిగిలేది చైతన్యమే.

18

మానస సంచారం

మనస్సు సదా చంచలంగా, అస్థిరంగా ఉంటుంది. ఆలోచనలు అలల వలె లేచి కల్లోల పరుస్తుంటాయి. సాగర తరంగాలు సమసిపోనట్లే మనస్సులోని ఆలోచనా తరంగాలు ఆగిపోవు. మన సుఖాలు, విచారాలు మనస్సు వలయం లోనివే. మనస్సు నిశ్చలమైతే ఆలోచన లుండవు. కలవరం, కల్లోలం ఉండదు. అప్పుడు మనస్సు 'సరోవరం' అవుతుంది. 'మానస సరోవరం' అది. సుఖ దుః ఖాలనే ఆటుపోట్లు, కల్లోలాలు ఉండవు. యోగంతో మనస్సును నిశ్చల పరచాలి. చిత్తం, వాసనలు, కర్మ, భగవంతుడు – అన్నీ మానసిక వికారాలే. వివేకంతో మనస్సుపై ఆధిపత్యం సంపాదించాలి. మనస్సులో స్థిమితంగా, స్థిరంగా ఉండగలిగింది చైతన్యం ఒక్కటే.

మనస్సుకున్న శక్తి అపారం, అమోఘం. ఏకాగ్రత వల్ల మనశ్శక్తి పెరుగుతుందంటారు. నిశ్చలత వల్ల మనోబలం విస్తరిస్తుంది. పిపీలకం నుండి బ్రహ్మం వరకు తెలుసుకునే శక్తి మనస్సుకు ఉంది. చైతన్యం పొందిన మనస్సు బ్రహ్మభావనతో పులకిస్తుంది. ఒక విధంగా చూస్తే శరీరం, మనస్సు వేరు వేరు కావు. శరీరంలోని అణువణువులో మనస్సు స్పందన ఉంటుంది. ఆత్మ చైతన్యం పొందినపుడు దాని ప్రభావం మనస్సు పైనా, శరీరం పైనా సమంగా ఉంటుంది. ఫలితాలను మనస్సు, శరీరం సమంగా అనుభవిస్తాయి. మనస్సు శాసించినట్లు లేదా నిర్దేశించినట్లు కర్మేంద్రియాలు పనిచేస్తాయి. జ్ఞానేంద్రియాలు స్పందిస్తాయి. మనస్సు వ్యాకులపడితే, మనస్సులో కల్మషాలు చేరితే, చిత్తచాంచల్యం కలుగుతుంది. ఆత్మపరిధిలోనివే చిత్తం, మనస్సు. మనస్సు ఆ విభ్రమాన్ని నాశనం చేయగలదు. వినాశం సృష్టించగలదు. విప్లవం రగల్చనూ గలదు. అలాచేసి ఆత్మదర్శనానికి సహకరిస్తుంది మనస్సు. భావం వైదొలగాలంటే మనస్సును పూర్తిగా నిగ్రహించగలగాలి. అందుకు వివేకం, ప్రజ్ఞ, విచక్షణా జ్ఞానం ఎంతో అవసరం. మనస్సు సహకరించకపోతే 'శూన్యం' కావడం జరగని పని.

మనస్సు పరాధీనమైనపుడు, ఆలోచనలు పక్కదారి పట్టినప్పుడు నాలుకకు రుచి తెలియదు. ఎదురుగా ఉన్నవీ కంటికి కనిపించవు. చెవికి ఏ శబ్దాలు వినిపించవు. అది పరాయత్తచిత్త విభ్రమ లక్షణం.

మనస్సు సదా బుద్ధికి సహకరిస్తుంది. బుద్ధి ఎప్పుడు మనస్సు సహకారాన్ని అర్థిస్తుంది. అవి రెండూ పరస్పరం సహకరించుకుంటాయి. రెండింటి హోదా సమానమే. రెంటిలో మనస్సు పరిధి పెద్దది. మనస్సులోనే చిత్తక్రియ జరుగుతుంది. మనస్సుకు విషాదాన్ని ఆనందంగా, ఆనందాన్ని విషాదంగా అనువర్తింప చేయగల శక్తి ఉంది. ప్రాపంచిక అవసరాల పట్ల సంయమనం పాటిస్తే మనస్సును నిగ్రహించవచ్చు. అదే మనశ్శాంతికి తావలం, ఆలంబనం. మనస్సును జయించడం అంటే ముల్లోకాలను జయించడమే. మనస్సుపై విజయం సాధించడానికి చిత్తాన్ని బ్రహ్మభావనతో నింపడం సులభోపాయం.

మోక్షం అంటే? స్వర్గం అంటే? సువర్లోక వాసుల్ని దేవతలు అంటారు. దేవలోకంలోని అద్భుత సుఖాలకి, ఆనందాలకు మనం పెట్టుకున్న పేరు స్వర్గం. 'మోక్షం' అన్న స్థితి ఒకటి వేరుగా లేదు. సుఖలాలస లేకపోవడమే మోక్ష స్థితి. నిర్వికార నిశ్చల స్థితి. బాధలకు, సుఖాలకు, భవబంధాలకు అతీతమైన స్థితి. మానసిక వికారాలు పూర్తిగా ఉపశమిస్తే – అదే విముక్తి, మోక్షం.

చిన్మయత్వం : 'తన్మయత్వం' ఆవలిది చిన్మయత్వం. సత్–అసత్‌ల మధ్య స్థితి. అసత్‌ల మధ్య స్థితి చిన్మయస్థితి. చిన్మయ స్థితికి జడ స్థితికి మధ్యది మనస్సు. మనిషి జడాన్ని ఆరాధిస్తే జడ ప్రాయుడుగానే ఉంటాడు. వివేకం పొందితే మనస్సే చైతన్యంగా మారుతుంది. వివేకం పొందిన మనస్సు సమున్నత శిఖరాలను చేరుతుంది. ఔన్నత్యం సాధిస్తుంది. ఒక రహస్యం ఏమిటంటే మనస్సు తోనే మనస్సును జయించడం. మనస్సును జయించడమే ముక్తిసాధన. మనస్సు అనుభవాలతో కర్మవిముక్తి చెందుతుంది. అంటే కర్మల్ని ప్రోదిచేసేది మనస్సు. కర్మల నుండి విముక్తి కలిగించేది మనస్సే. నిర్జీవమైన శరీరం దాచి పెట్టుకునే అనుభవాలు, అనుభూతులు ఏవీ ఉండవు. శరీరానికి వేటినీ మిగల్చదు. మనస్సు అన్నింటినీ అనుభవించి చివరకు సన్యసిస్తుంది. ప్రాణ వాయువుతో 'ఆత్మ' సంధానపడినప్పుడు మనస్సు అవుతుంది. మనస్సును, మనోవ్యాపారాలను నిగ్రహిస్తే తప్ప వాసనలు నశించవు.

మనస్సు కన్న చిత్తం శక్తివంతమైంది. ప్రమోదకారి, ప్రమాదకారి. చిత్తానికి స్థిరత్వం తక్కువ. 'చిత్తం శివుడిపైన' అంటారు. చిత్తం ఒకచోట, మనస్సు

వేరొకచోట సంచరించడం వల్లనే మనిషికి కష్టాలు, కన్నీళ్లు. మనిషిలో ప్రేమ, అనురాగం, ఆప్యాయతలు విషయలాలస కలిగిస్తోంది చిత్తం. మనిషికి చిత్త శుద్ధి కావాలి. మనస్సు కారణంగానే చిత్త చాంచల్యం కలుగుతుంది. చిత్తవృత్తి వల్ల మనిషి భ్రష్టుపట్టి పోతాడు. పతనం చెందుతుంటాడు. పతంజలి మహర్షి చిత్తవృత్తి నిరోధం 'యోగం' అని సూత్రీకరించాడు.

విషయలోలుడైన వ్యక్తికి ఏకాగ్రత ఉండదు. ఏకాగ్రత సాధించనూ లేదు. అందుకే యోగంలో ఏకాగ్రతకి మొదటి స్థానం ఇస్తారు. Concentration కోసం నానా పాట్లు పడవలసి వస్తున్నది.

బుద్ధిలోని ఆత్మను చిత్తంగా భావిస్తే ఏకాగ్రత అవసరం ఉండదు. ఆత్మ పైన మనస్సును కేంద్రీకరించడం జరగని పని. కోరికలు నిండిన చిత్తం క్షణికావేశాలకు (emotions) లోనవుతుంది. క్షణిక సుఖాలకు వెంపర్లాడుతుంది. ఇంద్రియ సుఖాలకు పరుగులు పెడుతుంది. అది జీవి ధర్మం. శరీర భోగాలు సుఖాలే 'ఆనంద' ప్రదాలన్న భ్రమ. అదే మాయ. చిత్తం తన కాల్పనికతను వదలి, క్షణిక సుఖాలపై మమకారం వదులుకొని, నిశ్చలత్వాన్ని పొందటం అసలైన బ్రహ్మపథం.

ఒకవేళ చిత్తం యోగం వైపు తిరిగినా, మనస్సు నేలపారుగానే సంచరిస్తూ కోరికల్ని వదలుకోదు. అంచేతనే మహర్షులు సైతం 'స్త్రీ' సుఖాలలో చిక్కుకోవడం జరుగుతుంది. అంటే మనస్సు ప్రాపంచిక భోగాలను వదలడానికి ఒక పట్టాన ఇష్టపడదు. అడపా తడపా వాసనల వైపు పరుగు తీస్తుంది. చిత్తం 'ఆత్మ' నుంచి ప్రభవించినా, తర్వాత ఆత్మను పూర్తిగా విస్మరిస్తుంది. దానిని 'బైపాస్' చేస్తుంది. ప్రపంచ వాసనల్ని వరిస్తుంది. సుఖాలకోసం పరుగులు తీస్తుంది. అలా విషయ లోలురైన వారి చైతన్యం కరిగిపోతుంది. కామజ్వాలలకు కాలిపోతుంది. పరమాత్మ స్ఫూర్తి కలిగినపుడు చిత్త భ్రమలన్నీ తొలగిపోతాయి. అంటే అజ్ఞానంతో పాటు చిత్త వృత్తులు సమసిపోతాయని అర్థం.

19

ఇంటర్లింకులు

అన్నీ ఇంటర్లింకులే. ఒకదానికి మరొకదానికి మధ్య అతి సున్నితమైన సంబంధం. ఒక క్రియకు ఒక కారణం ఉండటం బాహ్య ప్రపంచంలోనే కాదు అంతర్ ప్రపంచంలోనూ సహజమే. అసలు మన మానసిక పరిణతిని బట్టి ఆసక్తి ఏర్పడుతుంది. విషయాసక్తిని బట్టి వాసనలు ఏర్పడుతుంటాయి. అవి కావాలన్న కోరిక హృదయంలో మొదలవుతుంది. హృదయ మథనం తర్వాత కోరిక మొలకెత్తుతుంది. క్షీరసాగర మథనం లాంటి హృదయ మథనంలోంచి స్వర్గ నరకాలు రూపుదిద్దుకుంటాయి. నిజానికి స్వర్గం, నరకం ఎక్కడో లేవు. మన మనస్సు లోనివే అవి. మనం సృష్టించుకున్నవే అవి. మనః ప్రకల్పనలే అవి. కాస్తంత బుద్ధి, జ్ఞానం, వివేకం కలిగితే ఆ వాసనల్ని సులభంగానే అధిగమించ వచ్చు. పోనీ కష్టపడి వైరాగ్యం చెందవచ్చు. వాసనల ఆటుపోటులు లేని వారికి స్వర్గం, నరకం రెండూ ఉండవు. స్వర్గ సుఖాలు దక్కవు. నరక యాతనలూ ఉండవు. ఆత్మజాగృతమైన తర్వాత కలిగే అనుభూతులన్నీ ఆత్మానుభవాలే.

అంటే, ఏమిటన్నమాట? మన ప్రాపంచిక వాసనలు వేరు, ఆత్మగతాను భవాలు వేరు. ప్రాపంచిక వాసనల్ని పూర్తిగా తగ్గించుకోవచ్చు ప్రయత్న పూర్వకంగా. ప్రయత్నించినా ఆధ్యాత్మికానుభవాలు, అనుభూతులు తగ్గవు. ముల్లోకాలలో తన 'చిత్తం' వచ్చినట్లు విహరిస్తుంది. దానికి అడ్డు, అదుపు ఉండదు. అంటే ఏమిటి? వాసనలు నశిస్తే తప్ప చిత్త వృత్త నిరోధం సాధ్యపడదు. అవి సమసిపోతే తప్ప వాసనలు నశించవు! వాసనలు బలహీనపడడానికి, చిత్తవృత్తి నిరోధానికి, తత్త్వజ్ఞానం కలగడానికీ మధ్య పలచని పొర ఉంటుంది. ఆ మూడు ఏకమైతే గాని యోగపూర్ణత్వం సాధ్యపడదు.

మనలో మనమాట : బుద్ధికి సోషలిజం తెలియదు. కమ్యూనిజం అంతకంటే తెలియదు. అందరిలో బుద్ధి ఒకేలా ఉండదు కాక ఉండదు.

ప్రతిమనిషికీ రవంత బుద్ధి, వేపకాయంత వెర్రి ఉంటుంది. కొందరిలో మరీ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఒక శాతం వెర్రికంటే బుద్ధి ఎక్కువ ఉన్నవాడు కాస్త బుద్ధిమంతుడని పించుకుంటాడు. యాభయ్‌శాతం బుద్ధికలవాడు అసలు సిసలు బుద్ధిమంతుడవుతాడు. బుద్ధి మరీ తక్కువ కలవారిలో తెలివి, చమత్కారం ఏవీ ప్రస్ఫుటంగా కనిపించవు. డల్‌గా ఉండి తెలివితక్కువ వారు, బుద్ధిహీనులని పించుకుంటారు. బుద్ధిని, తెలివిని కొలవడం ఎలా? ఆలోచనల తీవ్రతనుబట్టి కొలవవచ్చు. కొందరికి చదువు లేకపోయినా విజ్ఞత ఉంటుంది. విచక్షణా జ్ఞానం ఉంటుంది. న్యాయ విచారణా కౌశలం ఉంటుంది. సున్నితంగా ఆలోచించగలరు. సునిశితంగా విమర్శించగలరు. విజ్ఞత వారి సొత్తు. నిజాయితీ వారికి భూషణం. అదే వారి లోని ఆకర్షణ.

మనిషిలో 'తృష్ణ' అని మరొకగుణం ఉంటుంది. అది తీరని దాహం. తృష్ణ కలవారు అమృతం సేవించినా తృప్తిపడరు. ప్రపంచంలోని సుఖాలు, సంపదలు అన్నీ అనుభవిస్తున్నా వారికి దాహం తీరదు, తృప్తి ఉండదు. ఇంకా ఇంకా జుర్రుకోవాలని ఆశ. 'తృష్ణ'కు తృప్తి లేదు. మనిషికి ఉండవలసింది తృప్తి. ఆశకు అంతం ఉండదంటారు. మనమే పరిమితులు విధించుకోవాలి. అత్యాశ కలవానికి ఆత్మతత్త్వం అలవడదు. అది 'అహం'లో భావంతోపాటు అహంకారం పెరుగుతుంది. మనిషి జరా, రుజ, మృత్యు భయాలకు అసలు కారణం 'ఆశ'. తృప్తిలేకపోవడం, ఆశకు లిమిట్స్ లేకపోవడం. బ్రతికినంతకాలం బ్రతికాను, ఇంక చాలు అనుకున్న వానికి మరణ మృదంగ సవ్వడి వినిపించదు. సంపాదించింది, అనుభవించింది చాలు – అనుకున్న వాని నొసటిపైన వృద్ధాప్యపు చారలు కనిపించవు. మనస్సు నిష్కల్మషం చేసుకుని ప్రశాంత జీవనం గడిపితే రోగబాధలుండవు.

'చిత్తవృత్తి నిరోధం' సులభం కాదని పతంజలికి తెలుసు కనుకనే లింక్ పెట్టాడు. చిత్తాన్ని వివేకంతో ముడిపెట్టాడు. చిత్తం చిలవలు పలవలు వేస్తుంది కనుక రకరకాల విషయాల పట్ల ఆసక్తి కలుగుతుంది. వ్యసనాలపట్ల అనురక్తి కలుగుతుంది. చిత్తంపైన డైరెక్టుగా యుద్ధం ప్రకటించి గెలవలేకనే మహర్షులు వివేకాన్ని ఆశ్రయించారు. వివేకంతో రాయబారాలు సాగించారు. వివేకం చాపక్రింద నీరులా కనిపించకుండా చిత్తవృత్తుల్ని నశింపచేస్తుంది. ఒక్కొక్క దానిని వివేకంతో నరుక్కుంటూ పోవాలి.

ధనసంపాదన మనిషికి మరొక శాపం. అది తీరని దాహం. మనిషికి చచ్చే వరకు సంపాదన పైనే దృష్టి. చచ్చేముందు కట్టుకుపోతారా అని వేదాంతం చెప్పే వారికే ధనదాహం జాస్తి. అంచేతనే మనిషి చచ్చినా ఆశ చావదు. చావని ఆశ కారణంగానే మనిషి మరలమరల జన్మిస్తుంటాడు. మనస్సులోకి 'దురాశ' ఎలా ప్రవేశిస్తుందో, ఆ భగవంతునికే తెలియదు. మనిషిలో ఆశలు, కోరికలు నశించడమే నిర్వాణపథం అన్నాడు బుద్ధుడు.

20

పరమార్థతత్వం

పరమాత్మను తెలుసుకోవటమే పరమార్థతత్వం.

పరమార్థం గ్రహించడంలోనే పరమాత్మ తత్వం వుంది. మాయ చాలా 'కరకుమాట', ఇరుకుబాట. 'మాయ' అనేమాట వింటుంటేనే భయం కలుగుతుంది. చాలా కరకుగా, కటువుగా ఉంటుంది. మాయను ఛేదించడానికి ఇరుకు బాటల్లో పయనించాలి. ఏది మాయో ఎవరూ చెప్పరు. 'జగమేమాయ' అన్నది నానుడి. ప్రచారంలో ఉన్నమాట. మాయావాదాన్ని ఆచార్య శంకరుడు బహుళ ప్రచారంలోకి తెచ్చి అద్వైతంతో ముడిపెట్టారు. వేదాంతం బోధించారు. ప్రపంచం, సృష్టి ఏర్పడడానికి కారణం మాయ. అంటే ప్రకృతి. మాయ అన్నది ఒక ముసుగు. కనిపించని కవరింగ్. మనిషి వివేకం సైతం 'మాయ' ముసుగులో దాగి ఉంటుంది. మాయను తెలుసుకోవడం ఎంత కష్టమో, మాయను వర్ణించడం అంతే కష్టం. మాయను ఛేదించడమూ కష్టమే.

ఎంతో సుందరమైనది సృష్టి. మరెంతో అందమైనది ప్రపంచం. ఈ ప్రపంచంలో మన జీవితాలు ప్రశస్తమైనవి. ఎన్నెన్ని సుఖాలు! ఎన్నెన్ని సంపదలు! ఎంత అనుభవించినా తమి తీరదు. ఎన్ని సంపదలు పొందినా తృప్తి కలగదు. ఇన్ని ఆనందాలు, సుఖాలు, భోగాలు అనుభవించడానికే కద మనిషిగా జన్మించింది! అందుకే మరణం అంటే భయం. ఈ సుందర ప్రపంచాన్ని వదలడానికి దిగులు. వివేకంతో ఈ సుందర ప్రపంచాన్ని విశ్లేషిస్తే మరణం చాటున మాయ విశ్వరూపం కనిపిస్తుంది. పరమార్థతత్వం ద్యోతకమవుతుంది. మాయకు ఈవలి తీరాన అంతా సుందర ప్రపంచం, ఆవలి తీరాన మరింత అద్భుత ప్రపంచం. అది తెలుసుకుంటే మాయ తొలగిపోయినట్లే. ఉన్నది లేనట్లు, లేనిది ఉన్నట్లు భ్రమ కలిగించడం మాయ లక్షణం. ఆత్మ దర్శనం కలిగితే 'మాయ' తొలగిపోతుంది.

ఎంత వెతికినా నేటి ప్రపంచంలో సాత్వికం కనిపించదు. సాధు స్వభావం కనిపించదు. సత్వగుణం వదలి మనిషి చాలా దూరం వెళ్లిపోయాడనిపిస్తోంది. మనిషిలో రజోగుణం రాజ్యమేలుతోంది. తమోగుణం తల విరబోసుకుంది. మనిషి మరింతగా మాయలో బందీ అయినాడు. సత్వగుణంలేక మన జీవితం నిస్సార మవుతోంది. అర్థరహిత మవుతోంది. అస్థిరత్వం పెరిగిపోతున్నది. 'పర' చింతన పరాయిదైపోయింది. ఆత్మీయతలోని 'ఆత్మ' కనుమరుగైంది. ఆధ్యాత్మికత అదృశ్య మవుతోంది. ఎంత పోషించినా ఈ శరీరం నశించిపోయేదన్న స్పృహలేదు. అంచేత అడగడుగునా మరణభయం ఆకాశమంత ఎత్తుకు పెరిగిపోతోంది. మంచిని పాతిపెట్టి మరణానికి స్వాగతం చెబుతున్నాం.

మనిషికి సదవగాహన ఉంటే బ్రతుకు ఇంత దారుణంగా ఉండకపోను. జీవితంలో ఇన్ని వైఫల్యాలుండకపోను. కొన్నయినా జీవిత సత్యాలు చేతికి అంది ఉండేవి. గతంలో మనం తెలిసీ తెలియక కొన్ని తప్పులు చేసి ఉంటాం. ఇప్పుడు మంచిగా బ్రతుకుసాగిస్తే, మంచి పనులు చేస్తే, గతంలో చేసిన తప్పులకు నిష్కృతి లభిస్తుంది. పశ్చాత్తాపానికి మించిన నిష్కృతి ఏది? అనుకుంటాంగానీ కర్మఫలాలు రద్దయిపోతాయి. మరో జన్మకు 'కర్మశేషం' లేకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు. అందుకు వివేకం అవసరం. పరమాత్మభావన నెలకొనడం ముఖ్యం. పరమాత్మ మనకు అందనంత ఎత్తుగా, దూరంగా లేదు. మనతోనే ఉంది. మనలోనే అజ్ఞాతంగా ఉంది. అజ్ఞానం నుండి బయటకొస్తే అజ్ఞాతం వదలినట్లే. 'వివేకం' కలగడం అంటే 'జ్ఞానతీర్థం' పుచ్చుకోవడమే. యోగానికి జ్ఞానపిపాస అవసరం. పరమాత్మ అందనంత దూరంగా ఉన్నట్లు కాదు, అందినట్లూ కాదు. అయినా తెలుసుకోవడం చాలా కష్టం. ఆనందంగా జీవించడంలోనే బ్రహ్మత్వం ఉంది.

మనలోని చైతన్యమే ఆత్మ. ఆనందమే పరమాత్మ. అదే సచ్చిదానందం. మనకు ఆత్మ చైతన్యం కలిగినపుడు బాహ్య ప్రపంచ స్పృహ ఉండదు. అదే గుర్తు. కళ్లు తెరిచే ఉంటాం కాని ఏదీ కనిపించదు. చెవులకు ఏదీ వినిపించదు. ఇంద్రియాలు పనిచేయవు. అదే ఇంద్రియాతీత స్థితి. అదే సమాధి. జ్ఞానం పొందిన తర్వాత మనలో మిగిలిఉండేది చైతన్యం ఒక్కటే. విశ్వమంతా చైతన్యంగా మారిపోతుంది. జగత్తు బ్రహ్మచైతన్యం వల్ల ఏర్పడిందన్న భావన నెలకొంటుంది. మన హృదయం సైతం చైతన్యంతో నిండిపోతుంది.

బ్రహ్మానికి జగత్తుకు అభేదం. సృష్టికి మూలకారణం బ్రహ్మం. జగత్తు అంతటా ఉన్నది చైతన్యం, అంటే సృష్టించబడింది అంతా బ్రహ్మంలో ఉన్నట్లు.

దృశ్య ప్రపంచం యావత్తు చిదాకాశమే. అదే జగత్తు అనే భ్రమ కలిగిస్తుంది. అదే మాయ. లేనిది ఉన్నదన్న భ్రమ కలిగించడమే చిదంబర రహస్యం. ఇంత పెద్దదైన ప్రపంచం జ్ఞానిదృష్టిలో ఒక అణువు. ప్రతి అణువులోను జగత్తు ప్రతిఫలిస్తుంది. బ్రహ్మాండమైన సృష్టిని అణువులో దర్శించడం బ్రహ్మాజ్ఞానం. అది బ్రహ్మభేద్యం.

మనలో మూడు రకాల శక్తులు పనిచేస్తుంటాయి. అవి : జ్ఞానశక్తి, ఇచ్ఛాశక్తి, క్రియాశక్తి. ఈ మూడు శక్తులనే సరస్వతి, లక్ష్మి, దుర్గగా ఆరాధిస్తారు. స్థూల శరీరం క్రియాశక్తికి నిలయం. సూక్ష్మశరీరం ఇచ్ఛాశక్తికి ఆలంబనం. కారణ శరీరం జ్ఞానశక్తికి తావలం. బ్రహ్మం అన్నది కేవల చైతన్యం. మనం మూడు రకాల శూన్యాకాశాలలో సంచరిస్తాం. చిత్తాకాశం, చిదాకాశం, ఆకాశం. మనిషి పూర్వ కర్మల్ని బట్టి సంస్కారాన్ని బట్టి చిదాకాశం లభ్యమవుతుంది.

చనిపోయిన తర్వాత మరల జన్మించాలన్న భావన జీవానిది. మనస్సు ఎంత చంచలమో స్థూలజగత్తూ అంతే చంచలం, అనిశ్చితం. కనుక స్థూలజగత్తు శాశ్వతం కాదు. మనస్సుకు ఆశ్రయమిచ్చేది చిదాకాశం. మరణానంతరం జీవులు పయనించేది చిదాకాశంలోకి. ఆశ్రయం పొందేది చిదాకాశంలో. ఆకాశం గగనం శూన్యం అంటారు వాటిని.

వాస్తవానికి మనం అనుభవిస్తున్న సుఖాలు, పొందుతున్న ఆనందాలు, తృప్తి అన్ని మనస్సుకే చెందుతాయి. భౌతిక శరీరం అనుభవించేది, మిగుల్చుకునేది ఏమీ లేదు. మనస్సు అన్నిటిని అనుభవిస్తుంది. అనుభూతుల్ని మిగుల్చు కుంటుంది. సంస్కారాన్ని పదిలపరచుకుంటుంది. మనలో ఆశలు నశిస్తే చిత్త వృత్తులు నశించినట్లే. కోరికలే కష్టాలకు కారణం అని గౌతమబుద్ధుడు విశ్లేషించాడు.

21

బహువిధ ధ్యానాలు

ధ్యాన గమ్యం ఒకటే - యోగ పరమార్థం ఒక్కటే.

ధ్యాన విధానాలు అనేకం. యోగపద్ధతులు బహువిధాలు. ఎలా చేసినా ధ్యానక్రియ జరగవలసింది హృదయంలో. హృదయంలోని మహామార్మిక శూన్యంలోనే పరమార్థం దాగి ఉంటుంది. అక్కడ పరమాత్మ అనుభూతి కలుగుతుంది. ఈశ్వరీయత అనుభవానికి వస్తుంది. శూన్యం అంటే నిశ్శబ్దం. శబ్ద ప్రపంచాన్ని దాటి పోవడం - నిశ్శబ్దం కావడం.

మాస్టరుగారి యోగానికి శబ్దశక్తి మూలం. నిశ్శబ్దంలోనే యోగలబ్ధి ఉంది. Sound is the form of Energy అంటే శబ్ద తరంగాల నుండి శక్తిని ఉత్పత్తి చేయడం మాస్టర్ యోగ సూత్రం. ఫిజిక్స్‌లో నీటి నుండి, గాలి నుండి, భూమి నుండి శక్తిని ఉత్పత్తి చేసే ప్రక్రియలున్నాయి. శబ్ద తరంగాల నుండి దివ్యశక్తిని ఉత్పత్తిచేసే పద్ధతి మాస్టరు గారిది. మంత్రాలకు శక్తి ఉంటుంది. ఇక్కడ శబ్దంలోంచి శక్తి పుడుతుంది. శబ్దంలోంచి ప్రాణశక్తి పొంగివస్తుంది. పూర్వం ఋషులు మంత్రజపం ద్వారా దివ్యశక్తుల్ని సంపాదించేవారు. తద్వారా కల్యాణ కార్యాలు నిర్వహించేవారు.

'The laws of physics state that energy can never be created or destroyed'.

అయినప్పుడు మంత్రాల వల్ల జరిగేదేమిటి? వొరిగే దేమిటి? అన్న ప్రశ్న ఉదయిస్తుంది. మనలో శబ్దతరంగ ప్రకంపనలవల్ల జీవాణువుల ఉత్పత్తి జరుగుతుంది. జీవం మరింత శక్తిపొందుతుంది. ప్రాణం మరింత చేరుతుంది. మొత్తం మీద మనకు అదనపు శక్తి, ఉత్సాహం, చైతన్యం కలుగుతుంది. ఆ శబ్ద ప్రకంపనలు (Vibrations) సరాసరి మెదడుకు చేరి, మనస్సుపైన ప్రభావం చూపిస్తాయన్న మాట. తద్వారా శరీరంలోని రోగక్రిముల్ని హరిస్తాయి. మనిషికి

రోగ విముక్తి లభిస్తుంది. వైబ్రేషన్స్ కారణంగా మనస్సు నిశ్చలం, నిర్మలం కావడమే కాక, 'ధ్యానం' లోతుల్లో స్థిరపడుతుంది, స్థిమితపడుతుంది.

అన్ని మతాలలోనూ ప్రార్థనలున్నాయి. అవి దైవ ప్రార్థనలు కావచ్చు. ధ్యాన సంకల్ప ప్రార్థనలు కావచ్చు, ఏదైనా ఒకటే. ధ్యాన ప్రపత్తిపైన, ధ్యానం పైన విశ్వాసం వల్ల మనిషి శక్తికి మించిన మహాశక్తి మరొకటి ఉన్నదనే విశ్వాసం ధ్యానానికి మూలం. ప్రార్థన ద్వారా ఆశక్తిని అందుకుని, వినిమయం చేసుకోవాలనే ఆకాంక్ష. ఆశక్తితో మనం జీవించినంత కాలం సుఖాలు, సంతోషాలు, సంపదలు అనుభవించగలమన్న ఆత్మవిశ్వాసం. జీవితంలో సుఖశాంతులకు మనశ్శాంతి, ఆత్మశాంతి అవసరం కదా!

★ ★ ★

టిబెట్‌లోని బౌద్ధులు ఒక ప్రార్థనను అత్యంత శక్తివంతంగా పరిగణిస్తారు. "నామ్ యో హా రెంగెక్యో" అనేది ఆ ప్రార్థన. అంటే "దివ్యమైన పద్మసూత్రాన్ని ఉపాసిస్తున్నాను" అని అర్థం. ఈ మంత్రంపైన ధారణ చేయడం వల్ల, శరీరం నిర్మలమై మనశ్శాంతి ఏర్పడి, ఆత్మ ప్రకాశిస్తుందని విశ్వసిస్తారు. అలాగే జైనులు 'నవకర' మనశ్శుద్ధికి సహాయపడుతుందని నమ్ముతారు.

"నమో అరిహం తనం – నమో ఉవజ్జయనం
నమో లోయిసవ్వ సహూనం, ఈశో పంచ్ నామొక్కరో
సవ్వ పవ్‌ప్పనహా స న్హో మంగలానంచ సు వ్యసిమ్
పధమం హ్వై మమ్‌గలం".

★ ★ ★

హిందూ పద్ధతిలో గాయత్రీ మంత్రం, శాంతి మంత్రం మనిషికి మానసిక, శారీరక దారుఢ్యం కలిగిస్తాయంటారు. మరికొందరు 'ఓం' కార ప్రణవం ఒక్కటే సర్వాభీష్టాలను నెరవేర్చి మనశ్శాంతి, ఆత్మశాంతి కలిగిస్తూ పరమార్థం వేపు నడిపిస్తాయంటారు.

ఇక్కడ జరిగే ప్రక్రియ ఏమిటి? ప్రణవం చేస్తున్నప్పుడు మనస్సు శబ్దానికి నిశ్శబ్దానికి మధ్య ఊగిసలాడుతుంది. ఆ ఊగిసలాట శబ్దం పూర్తిగా నిశ్శబ్దం అయ్యేవరకు ఉంటుంది. ఆ పైన పరమప్రశాంతి ఆవహిస్తుంది. నిశ్చల సమాధి ఏర్పడుతుంది. సాధకునికి దివ్యత్వం అందుబాటులోకి వస్తుంది.

★ ★ ★

ఇస్లాం పద్ధతి మరొకవిధంగా ఉంటుంది. ఖురాన్ గ్రంథం తెరచి ఎక్కడ ధ్యాన భావనతో చదివినా మనశ్శాంతి ఏర్పడుతుంది. రుగ్మతలు తొలగి, స్వస్థత చేకూరుతుంది.

"బిస్మిల్లా హిర్ రహ్మన్ నిర్ రహీమ్ అల్ హమ్దుల్
లిలాహి రబ్బిల్ అలమీన్ అర్హమ నిల్ రహీమ".

ఈ ప్రార్థన మనశ్శాంతిని, ఆత్మశాంతిని కలిగిస్తుంది.

క్రైస్తవమతంలో నిర్దుష్టమైన ప్రార్థనలు ఉండవు.

22

మౌనం మనసుభాష

"మౌనమె నీ భాష ... ఓ మూగమనసా".

నిజమే! మాటకన్న మౌనం గొప్పది. శక్తివంతమైంది కూడా. మౌనం ఎదుటి మనిషిని నిలువునా దహించి వేస్తుంది. మౌనికి మౌనమే ఆయుధం. మౌనమే ప్రేమవారధి. మౌనంగా లోకాన్ని ప్రేమిస్తాడు. హృదయాల్ని జయిస్తాడు.

మనం ఒకరితో మాట్లాడుతున్నప్పుడు జరిగే 'క్రియ' ఏమిటి? మాటలు ప్రయోగిస్తున్నాం? ఎందుకు? మన మనస్సును ఎదుటి వారికి తెలియచెప్పడం కోసం. ఆ పని మౌనంగానే చేయగలిగితే మాటలతో పనేమిటి! నిజంగా మన మనస్సును మాటలతో వ్యక్తం చేస్తున్నామా? ఉహూఁ! చాలా విషయాలు పెదవి దాటి బయటపడవు. చెప్పవలసిన విషయం అసలుది దాచి మరేదో చెబుతుంటాం. వాస్తవం అయినవీ, అనుకున్నవీ చెప్పకుండా అబద్ధాలు చెబుతుంటాం. చెప్పి వారిని దారి మళ్లిస్తుంటాం. మాటలతో ఎదుటిమనిషిని మోసం చేస్తుంటాం. అతనికి నచ్చే విషయాలు నచ్చే విధంగా చెప్పి, నిజాలు, వాస్తవాలు దాచి పెడతాం, లేదా దాటవేస్తుంటాం. అతనికి నచ్చవు అనుకున్న విషయాలు మనలోనే ఉండిపోతాయి. అంటే, ప్రతివ్యక్తి అక్షరాల ద్విపాత్రాభినయం చేస్తుంటాడు. మాటల చాటున మనస్సును దాచుకుంటాడు. నిజం చెబితే కొంపలు మునుగుతాయి. మరి, అబద్ధాలు చెప్పడం ఆత్మవంచన అవదా! అయినా ఫరవాలేదు. ఆత్మ వంచన కమ్మగా, తృప్తిగా, మధురంగా ఉంటుంది ఇరువురికీ.

అసలు మాట్లాడకుండా వీలైనంతవరకు మౌనం పాటిస్తే కొన్ని అబద్ధాలైనా చెప్పడం తప్పుతుంది. కాస్తయినా ఆత్మవంచన, పరవంచన తగ్గుతుంది. అయితే జనం మౌనంగా బ్రతకలేరు. మౌనాన్ని భరించలేరు. మనిషి మౌనాన్ని సహించడు. మౌనంగా కూర్చోడానికి మనకే భయం. ఇబ్బంది. అంచేతనే కొందరు ఎవరూ వినేవారు లేకపోయినా తమలోతామే గొణుక్కుంటూ, పెద్దగా అనుకుంటారు. ఏవో మాటలు చెవిని పడుతుండాలి. మన గొంతు మనకే

మధురంగా ఉంటుందా? ఏమో. ఎదుటి మనిషి స్వరంలో అపస్వరాలు వినిపిస్తాయేమో కొందరికి. కారణం ఏమిటి? మనల్ని మనం ప్రేమించు కున్నంతగా, ఇష్టపడినంతగా ఇతరుల్ని ప్రేమించం, ఇష్టపడం. అదే అసలు రహస్యం. మన మాటలు మనకు రుచించినంతగా పరుల మాటలు రుచించవు. అది మానవ నైజం, బలహీనత. మనం అలా 'వాగే' వారి మాటలు వినకుండా వారి మొహంలోకి, కళ్లలోకి సూటిగా చూస్తే అసలు రంగు బైటపడి, ఠక్కున వారి నోరు మూతపడుతుంది. వారి ఆంతర్యం ఇట్టే తెలిసిపోతుంది. వారు చెప్పవలసింది చెప్పడం లేదని తెలిసిపోతుంది. మనల్ని మభ్య పెడుతున్నారని మనకి తెలిసినప్పుడు వాళ్లు మాట్లాడరు.

అంతకంటే మౌన సంభాషణ మంచిది. అది బొత్తిగా ప్రమాదకరం కాదు. ఆత్మలు నిష్కల్మషంగా ఉంటే మౌనభాషణ ఉత్తమం. మనం గమనించం గానీ, మనసు మనసులోని భావాల్ని సులభంగా గ్రహిస్తుంది. మనోభావాల వ్యక్తీకరణకు మాటలతో పనేమిటి? మనస్సు విప్పి ఉంచితే చాలు. మనం మనసు తలుపులు మూసి గట్టిగా గొళ్లెం వేస్తుంటాం. మహాత్ములు మాట్లాడరు. మౌనంగా ఉంటారు. మౌనంగానే చూపులతో భాషిస్తారు. వారిది మనసు భాష. హృదయ స్పందనే వారి సందేశం.

అనుభవాలు అందరికీ పంచకూడదు. ప్రతి అనుభవం వెనుక ఆత్మ స్పందన ఉంటుంది. ప్రతిస్పందించగల వారికే అనుభవాలు చెప్పాలి. దయార్ద్ర హృదయం లేనివారికి అసలు చెప్పకూడదు. బూడిదలో పోసిన పన్నీరవుతుంది. వినే వారికి సంస్కారం లేకపోతే, చెప్పే వారిది కంఠశోష. మనం కొన్ని కొన్ని విషయాలు పర్సనల్ అనుకుంటాం. బహుకొద్ది మందికి మాత్రమే మన పర్సనల్ విషయాలు చెప్పుకోగలుగుతాం. ధ్యానంలో కలిగే అనుభవాలు, అనుభూతులు పంచుకోడానికి అటువంటి అనుభవాలు పొందినవారు కావాలి. లేకపోతే అజ్ఞానంతో అపార్థం చేసుకునే అవకాశం ఉంది. సహృదయులైన వారితో స్నేహం అవసరం. అలాంటి వారితో హృదయం విప్పి చెప్పవచ్చు. కష్టాలు, సుఖాలు ఏవి గానీ, మనల్ని అర్థం చేసుకోలేని వారితో చెప్పుకోకూడదు. ఎప్పుడు ఎవరితోనూ వాదించడం అనవసరం. మనకు నచ్చని సంఘటన జరిగితే వాదించాలనిపిస్తుంది. కంట్రోల్ చేసుకోగలగాలి. ఎమోషన్స్ కంట్రోల్ చేసుకోవడం వివేకుల లక్షణం. వాదన వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు. ఎదుటి వారిని కన్విన్స్ చేయడానికి చాలా శక్తిని ఖర్చు చేస్తాం. ఆ శక్తిని మనం మరో మంచిపనికి ఉపయోగిస్తే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

ప్రతి మనిషి ద్విముఖుడే. కనీసం రెండు ముఖాలు, బహురూపాలు ఉంటాయి. ఒకటి అంతర్ముఖం రెండవది బహిర్ముఖం. బయటి ప్రపంచానికి కనిపించేది బహిర్ముఖం. మేకప్‌లో ఉంటుంది. అంతర్ముఖం తన స్వంతం. బయటకు కనిపించే రూపం ఎప్పటికీ వాస్తవం కాదు. మనం ఎవరితో మాట్లాడుతున్నా ఎంత సహజం, ఎంత నటన అన్నది మనకి తెలుసు. పైకి నవ్వుతున్నా, లోపల నవ్వుతాలూకు ఆనందం రవంతైనా ఉండదు. అంతా డబుల్‌గేమ్. ద్విపాత్రాభినయం. ఎదుటి వారి మాటల్ని, ప్రసంగాన్ని శ్రద్ధగా వింటున్నట్లు నటిస్తాం. ఒక్క ముక్క బుర్రకెక్కదు. విన్నది అప్పుడే మరచిపోతాం. ఎవరో కష్టాలలో, బాధల్లో ఉంటే 'అయ్యో' అని కనికరం, సానుభూతి చూపిస్తాం. ఆ సానుభూతి మాటల వరకే. హృదయం బొత్తిగా స్పందించదు. రాని కన్నీళ్లను తుడుచుకోవడం ఎంత దారుణమైన ఆత్మవంచన.

మన సంభాషణకి మూడు ముఖాలుంటాయి. అవతలి వ్యక్తి చెప్పే ప్రతిమాటను విశ్లేషిస్తాం. వారి నిజాయితీని శంకిస్తాం. ఆ మాటల ప్రభావం మనపైన పడకుండా జాగ్రత్త పడతాం. మూడవది : వారి మాటల్ని దారి మళ్లించడానికి అడ్డు ప్రశ్నలు వేస్తుంటాం. లేదా వారి దృష్టిని మరో విషయంపైకి మళ్లించడానికి ప్రయత్నిస్తాం. లేదా, మనకి ఆసక్తి లేనట్లు మొహం తిప్పుకుంటాం. మరొకరితో మాటలు కలుపుతాం. మనం మాట్లాడేటప్పుడు ఎక్కువ మాట్లాడకపోతే అవతలి వారిని 'కట్' చేయవచ్చు. మనం మౌనం పాటించినా, పరధ్యానంగా ఉన్నా అవతలి వ్యక్తి సంభాషణ పొడిగించే అవకాశం ఉండదు. మనం ఆసక్తి చూపిన కొద్దీ వారికి ఏవేవో ఇంకా చెప్పాలనిపిస్తుంది. అప్పుడు 'మౌనం' గొప్ప ఆయుధం. విషయంలో బలం లేనప్పుడే 'సుత్తి' కొట్టడం జరుగుతుంది. చెప్పిందే తిరగా బొర్లా వేసి చెబుతుంటారు.

జనం ఉత్తినే కబుర్లు చెబుతుంటారు. ప్రేయసీ ప్రియుల 'స్వీట్ నథింగ్స్' లాగా. ఆ కబుర్లతో మిగిలేది ఏమీ ఉండదు. ప్రేయసీ ప్రియులు మాటలు కట్టిపెట్టి చేయిచేయి పట్టుకు కూర్చుంటే బోలెడంత ప్రేమ 'ట్రాన్స్‌ఫర్' అవుతుంది. నిశ్శబ్దం మనస్సుకు హాయి. 'మౌనం' ప్రాణానికి హాయి. నిశ్శబ్దం పాటించడమే ఒక ధ్యానం. తపస్సు, ప్రేమ నిశ్శబ్దంలో బలపడినట్లు. ధ్యానం మౌనంలో పెరుగుతుంది. ప్రేమికులు మాట్లాడుకోరు. చూపులతో మనస్సులు విప్పి చెప్పుకుంటారు. యోగశక్తి కూడా నిశ్శబ్దంలో నిశ్శబ్దంగా పయనిస్తుంది. చేరవలసిన చోటుకి చేరుతుంటుంది.

23

కుండలిని ధ్యానం

వాస్తవానికి కుండలిని, ధ్యానం ఒకటి కావు. ఒకదానిపైన ఒకటి ఆధారపడి ఉంటాయి. కుండలినీ స్పర్శ లేకుండా ధ్యానం కుదరదు. కుదురుకోదు. అసలు ధ్యానమే అనిపించదు. అంతమాత్రాన 'కుండలిని' ధ్యానం కాదు. స్థిరమైన ధ్యానానికి కుండలినీ స్పర్శ, కుండలినీ చైతన్యం ఒక ఆలంబన. ఒక వయలినిస్టు ఉన్నాడు. వీణా వాద్య నిపుణుడున్నాడు. తీగలు బిగించుకోకుండా, టెన్షన్ సరిచూచుకోకుండా ప్లే చేయడు. చేస్తే స్వరాలు పలకవు. తీగలు సరిచేసుకోడానికి కొంత టైం పడుతుంది. తర్వాతనే అతని సంగీత ప్రతిభ బయటపడుతుంది.

కుండలినీ ధ్యానంలో సాధకుడు సరాసరి ధ్యానంలోకి వెళ్లడు. మూలాధారంలోని కుండలినీ శక్తిపై ధారణ జరిపి, ఆ చైతన్యం పొందాక మెట్టు మెట్టుగా పైకి పాకుతాడు. ఆరు చక్రాలపై విడివిడిగా ధారణ చేసి, అక్కడి చైతన్యం అనుభవిస్తాడు. ఇది 'తంత్ర' పద్ధతి అయినా యోగులూ అనుసరిస్తుంటారు. ధ్యానానికి తంత్రం ఆధారం కాదు. షట్చక్ర భేదనం అసలు అవసరం లేదు. అదొక నమ్మకం. ఆరు చక్రాలలో చైతన్యం అనుభవించినప్పుడు కలిగే తృప్తి ధ్యానానికి సహకరిస్తుంది. కుండలిని శక్తి కాదు. ధ్యానం తర్వాత అనుభూతమయ్యే చైతన్యం వేరు. అది బ్రహ్మానందం. దానినే కుండలినీ చైతన్యంగా, శక్తిగా భావిస్తారు. కానీ కాదు. అంటే కుండలినీ స్పర్శ ధ్యానానికి ముందరి తయారింపు. ధ్యానానికి సిద్ధ పరచడం. తర్వాత నిశ్చలస్థితి ఏర్పడగానే 'శూన్య యానం' ఆరంభమై ధ్యానం నిలబడుతుంది.

కుండలిని స్పర్శ ధ్యానికి తెలుస్తుంది. ఆ తెలుసుకోవడం ఇంద్రియ జ్ఞానంతో కాదు. అది అతీంద్రియ స్పందన, ప్రజ్ఞ. స్థిరాసనంలోగాని, పద్మాసనంలో గానీ, ఏదైనా సుఖాసనం ఎన్నుకుని శరీరాన్ని నిటారుగా, రిలాక్స్‌డ్‌గా ఉంచుకుంటే కుండలినీ శక్తి వెన్నుద్వారా పైకిపాకడం తెలుస్తుంది. కళ్లు మూసుకుని ఉన్నా

శరీరంలో కంపనలు తెలుస్తాయి. శరీరం ఊగుతుంది. ఊగి, తూగి క్రింద పడిపోతుంది. ఆ చలనాలను నిరోధించకూడదు. తర్వాత శరీరమే కాదు, మనసూ మన అధీనంలో ఉండదు. కదలికల్ని గమనిస్తూ ఉంటే చాలు. ప్రోత్సహించ కూడదు, నిరోధించకూడదు, కోరకూడదు, సంకల్పించకూడదు. కళ్లు మూసుకుని వెల్లకిలా పడుకుని శవాసనంలో ధ్యానించడం మంచిది. ఈ మొత్తం క్రియ ఒక గంటసేపు సాగుతుంది.

కుండలిని ధ్యానంలో ముఖ్యంగా గమనించవలసింది మనస్సుపైన పెత్తనం లేకుండా చేయడం. మనస్సుకు శరీర స్పృహ పోయి 'పరా'ధీనం కావాలి. ప్రయత్న పూర్వకంగానైనా మనస్సును మరచిపోవాలి. ఆలోచనలను దూరం చేసుకుంటే చాలు. ఆ పని సులభమవుతుంది. అప్పుడు 'శరీరం' కొత్త శక్తిని స్వీకరించడానికి సిద్ధపడుతుంది. శూన్యమైన మనస్సు ద్వారా కుండలినీశక్తి శరీరానికి చేరి ఇంద్రియాలకు అనుభూతమవుతుంది. మన శరీరమే కుండలిని శక్తిని పొందినట్లు అనిపించినా ఆశక్తి శరీరంలో నిలవదు. మనస్సు శూన్యమవు తుంది. కనుక మనస్సులోనూ నిలవదు. అది ఆత్మనుండి జాలువారిన శక్తి గనుక ఆత్మలోనూ ఉండదు. మరి? మన సూక్ష్మశరీరం ఆశక్తిని స్వంతం చేసుకుంటుంది. 'ఈథరిక్ బాడీ' ఎంతటి శక్తినైనా భరిస్తుంది. తనలో దాచిపెట్టుకుంటుంది. దాని ప్రభావం స్థూల శరీరంపైన ఉండడం వల్ల మన శరీరం వణుకుతుంది. ఊగుతుంది. తూగి పడి పోతుంది – ఆ శక్తిని నిగ్రహించలేక.

ఆ పనులు ఏవీ మనం కావాలని చేయం. ఆటోమాటిక్‌గా జరిగి పోతాయి. మన పని 'గమనించడం' మాత్రమే. ఆ హాయిని ఆనందంగా అనుభవిస్తాం. మనంగా కావాలని కోరుకుంటే కాళ్లు, చేతులు, శరీరం కదలిస్తే అది స్పందన కాదు. అందులో ఆనందోపలబ్ధి ఉండదు. ఆంతర్యం శుద్ధి కానంత కాలం బండతనం అలాగే ఉంటుంది. మెత్తపడదు. కరగదు. చైతన్యం పొందదు. నిజానికి మన భౌతిక శరీరం ఒక ఆధారమే తప్ప అదే ప్రధానం కాదు. స్పందనలు, చైతన్యం అన్నీ సూక్ష్మ శరీరం పరిధిలోనివే. అప్పుడు కుండలినీ శక్తి నిలువెల్లా ప్రసరించిన అనుభూతి తెలుస్తుంది. క్రమంగా స్పందనలు ఆగిపోయి ధ్యానంలో స్థిరత్వం కుదురుతుంది. ధ్యాని 'ధ్యానంలో' లీనం అయిపోవడం జరుగుతుంది.

24

ధ్యానసూత్రం

ధ్యానం అనేది శక్తి ఉపాసన ... శక్తి ఉత్పాదన క్రియ. విద్యుచ్ఛక్తి లాంటిదే ధ్యానశక్తి. విద్యుత్తు భిన్న ధ్రువాలలో పయనిస్తుంది. శక్తి ఏదైనా అంతే. విస్ఫోటనానికి ధన, రుణ ధ్రువాలు అవసరం. ఒకే పాజిటివ్ పోలార్, లేక ఒకే నెగెటివ్ పోలార్ ఉంటే విద్యుత్తు తెలియదు. రెండు ధ్రువాలు కలిస్తేనే శక్తి ఏర్పడుతుంది. జీవితమూ అంతే. పురుషుడు ధన ధ్రువం. స్త్రీ రుణ ధ్రువం. రెండూ కలిస్తేనే శక్తి. జీవోత్పత్తి. యోగంలోనూ అంతే. శక్తి ఉత్పాదనకు స్త్రీ పురుష సహయోగం అవసరం. భిన్న ధ్రువాల మధ్య ఆకర్షణ ఉంటుంది. సమధ్రువాల మధ్య వికర్షణ ఉంటుంది. స్త్రీ పురుషుల మధ్య గల ఆకర్షణ ఈ సిద్ధాంతం వల్లనే.

ధ్యాన క్రియలో రెండు ధ్రువాలున్నాయి. ఒకటి మనస్సు, రెండవది జీవం. మనస్సు ఒక కొస, జీవం రెండవ కొస. మనస్సు సదా ప్రశాంతిని కోరుతుంది. జీవితంలో కల్లోలాల నుండి తప్పించుకుని అలజడులకు దూరంగా పారిపోవాలని చూస్తుంది. నిశ్శబ్దాన్ని, ప్రశాంతిని అభిలషిస్తుంది జీవం. రెంటినీ సమంగా అనుభవించగలది ధ్యానం. రెంటిని తృప్తిపరచగలది ధ్యానం. రెండింటినీ సమంగా అనుభవించగలది, అనునయించగలదీ ధ్యానమే. ఒకదానికోసం రెండవదాన్ని త్యాగం చేయనవసరం లేదు. మంచి జీవితానికి ధ్యానం కావాలి. మనశ్శాంతికి ధ్యానం అవసరం. కర్మను అకర్మతో సంయోగించగలది ధ్యానం.

25

డైనమిక్ మెడిటేషన్

దీనికి సరైన పేరు తెలుగులో నాకు తెలియదు. ఓషో ధ్యాన పద్ధతి అంటే సరిపోతుంది. ఓషో తన పద్ధతిని డైనమిక్ మెడిటేషన్ అన్నారు. 20వ శతాబ్దం ద్వితీయార్థంలో ఒక ఉప్పెనలాగా వచ్చింది 'ఓషో' తరంగం. అప్పటి వరకు మహర్షి మహేష్‌యోగి ట్రాన్సెండెంటల్ మెడిటేషన్ ప్రపంచాన్ని ఉక్కిరి బిక్కిరి చేసింది. అమెరికన్లను ఉద్ధరించడానికి 'వీసా' పుచ్చుకుని అమెరికాలో సెటిల్ అయింది. ప్రస్తుతం అమెరికా వదలి ఇంగ్లాండులో తలదాచుకుంది. 'భావాతీత ధ్యానం' అనేది కొత్తది అన్న మోజు మనదేశంలోనూ కొంతకాలం సాగింది. టి.ఎం.ను తలదన్నాలన్న ఉద్దేశంతో ఓషో 'డైనమిక్ మెడిటేషన్'తో రంగ ప్రవేశం చేశారు. దీని కర్త, వ్యవహర్త ఓషో. అమెరికా నుండి జపాన్ వరకు, జర్మనీ నుండి ఇండియా వరకు ఆయనకు అభిమానులున్నారు. ప్రాక్పశ్చిమ సంస్కృతుల్ని ఏకం చేయడానికి లోగడ అనేకమంది, అనేక విధాల ప్రయత్నించారు. భారతీయ యోగాన్ని, ఐరోపా వారి మనోవిజ్ఞానంతో రంగరించి అమెరికాకు, జర్మనీ, జపాన్‌లకు భారీగా ఎగుమతి చేశారు ఓషో. అది ఏమిటో, దాని మంచిచెడ్డలు, లోతుపాతులు తెలుసుకోకుండానే నవ యువత బీటిల్స్, హిప్పీలు దానికోసం ఎగబడ్డారు.

ఓషో డైనమిక్ మెడిటేషన్ పాశ్చాత్యుల్ని విశేషంగా ఆకర్షించడానికి కారణం అందులో ఉన్న 'యోగం' కాదు. విశృంఖల ప్రణయం. వైవాహిక వ్యవస్థ అవసరం లేదనడం. అనియత శృంగారం, కేరింతలు, తుళ్లింతలు, నగ్న అర్ధనగ్న, శృంగార నృత్యాలు, బీభత్స క్రియలు. మనిషిలోని 'శాడిజానికి' అది పోహరింపు.

డైనమిక్ మెడిటేషన్ అయిదు అంచెలుగా సాగుతుంది. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాస ప్రక్రియ. ముక్కుతో గాలిని గుండె నిండుగా పీల్చడం, వదలడం. ఆ పని సున్నితంగా, స్థిమితంగా, ఒక క్రమపద్ధతిలో చేస్తే అది ప్రాణాయామం అవుతుంది.

ఓషో గారికి సున్నితత్వంతో పనిలేదు. అంతా ఖయాటిక్‌గా, ఛిద్రంగా, చిందర వందరగా జరగాలి. వేగంగా గాలిని లోపలికి పీల్చి అంత వేగంగాగానూ వదులుతుండాలి. దాంతో అలసిపోవాలి. శరీరం బిగపట్టకూడదు. టెన్షన్ ఉండకూడదు. అది పిల్లల ఆటగా, వినోదంగా సాగాలి. వేగంగా శ్వాసించడం వల్ల శరీరంలో అణువణువు కదిలినట్లవుతుంది. ప్రకంపనలు కలుగుతాయి. కొత్తశక్తి చేరినట్లని పిస్తుంది. ఆ తర్వాత చేతులు, కాళ్లు ఫ్రీగా ఆడించాలి. పదినిమిషాలు ఆపకుండా అలా చేస్తుండాలి.

2) రెండవ దశలో పది నిమిషాలపాటు తమలోని కోపాన్ని వెళ్ల కక్కటం. కనిపించిన వారిని కొట్టడం, రక్కడం, తిట్టడం. ఎముకలు విరిగినా అలా కొట్టుకోవలసిందే. పిచ్చిపిచ్చిగా అరవవలసిందే. క్రిందపడి దొర్లవలసిందే. డాన్సు చేయవచ్చు. ఎలాంటి పిచ్చి పనులైనా, ఉన్మాదపు చేష్టలైనా చేయవచ్చు. దాంతో మనస్సు తేలికవుతుంది. కోపతాపాలు తగ్గుతాయి. మనస్సు నెమ్మదిస్తుంది. ఆ పనులు నగ్నంగా చేస్తే మరీ మంచిది. ఫలితాలు బాగుంటాయి.

3) మెడ, బుజాలు ఫ్రీగా ఉంచి చేతులు రెండూ పైకెత్తడం. మోచేతుల వద్ద మడతపడనంత నిటారుగా చేతులు పైకి సాచాలి. అలా పైకెత్తుతూ, దించుతూ 'హోహోహుహు' అని అరుస్తుండాలి. ప్రక్కవాళ్లు దడుచుకుని పారిపోయినా ఫరవాలేదు. వాంతులు చేసుకున్నా ఫరవాలేదు. అలా పైకెత్తిన చేతి వేళ్లు, పాదాలు తాకేటట్లు వంగాలి. సూర్యనమస్కార పద్ధతి.

4) అలా చేస్తున్నప్పుడు శిక్షకుడో, గైడో 'స్టాప్' అని అరవగానే ఉన్న పళంగా ప్రతి ఒక్కరూ బిగుసుకుపోవాలి. శ్వాస ఆడకూడదు. శ్వాస కూడా బంధించి మిడిగుడ్లు వేయాలి. దగ్గడం కాని, మూలగడం కాని పనికిరాదు. అలాంటి పోజిషన్‌లో లోపల ఏం జరిగేది గమనించాలి. పక్క వారిని గమనించడం కాదు. తనలో ఏం జరిగేది గమనిస్తుండాలి.

5) చివరి పది నిమిషాలు ఆనంద తాండవం, సంగీత విభావరి. ఆడుతూ, పాడుతూ, నృత్యాలు చేస్తూ, ఆడ మగ భేదం పాటించకుండా కావిలించుకుంటూ గాఢాలింగనాలతో ఉద్రేకపడాలి. ఉద్రేకాలు కట్టలు తెగితే ... తర్వాత ఎవరిష్టం వారిది. అడ్డుకునే వారుండరు – ప్రోత్సాహించేవారే తప్ప.

ఇదీ డైనమిక్ మెడిటేషన్ కార్యక్రమం.

26

లాఫింగ్ బుద్ధా

ఈ మధ్య ఎవరింట్లో చూచినా 'లాఫింగ్ బుద్ధా' బొమ్మలు చిన్నవో పెద్దవో దర్శనమిస్తున్నాయి. కారణం 'లాఫింగ్ బుద్ధుని' మూర్తి ఇంట్లో ఉంటే అదృష్టమని, అన్నీ కలిసొస్తాయని ఓ గట్టి నమ్మకం ప్రచారంలోకి వచ్చింది. బుద్ధుడు నవ్వడం ఏమిటి? నవ్వుతున్న బుద్ధ విగ్రహాల్ని నేనెక్కడా చూడలేదు. ఆయన ఎందుకు నవ్వుతాడు. మహాధ్యాని కదా! చాలా గంభీరంగా, కరుణామయంగా ఉంటుంది ఏ బుద్ధ విగ్రహం చూచినా.

★ ★ ★

జపాన్‌లో ఒక కథ ప్రచారంలో ఉంది. 'హోటీ' అనే ఆయన బౌద్ధ మతస్తుడు. అతను బౌద్ధ ధర్మం బోధించడు. త్రిశరణాలు బోధించడు. ఉత్తినే నవ్వుతుంటాడు. ఆయన నీతులు, ధర్మాలు, సూత్రాలు ఏవీ చెప్పడు. ఒక చోటు నుండి మరోచోటుకు, ఒక ఊరినుండి మరోఊరికి పగలపడి నవ్వుతూ సంచరిస్తుంటాడు. జనం ఆయన్ని చూడడానికి గుంపులుగా వచ్చి, ఆయనగారు ఎందుకు నవ్వుతున్నాడో తెలియక వారూ నవ్వుతుంటారు. నవ్వుతూ ఇళ్లకు వెళ్లిపోతారు. నవ్వుతూ ఆనందంగా జీవిస్తారు. అసలు 'హోటీ' రూపమే నవ్వు తెప్పిస్తుంది. ఇంతలావు పొట్ట. కదలలేని ఆకారం. అయినా హుషారుగా ఉంటాడు. మన 'వినాయకుడు' తలపుకు వస్తాడు. ఆయన రూపం ఒకసారి చూచిన వారు ఆయన తలపుకు వస్తేచాలు పగలపడి నవ్వుతారు. ఆయన బొమ్మలు ప్రతి ఇంట్లోను వెలిశాయి. అసలు గౌతమబుద్ధుడెంత ప్రసిద్ధుడో, ఈ లాఫింగ్ బుద్ధుడు అంతే ప్రసిద్ధి పొందాడు. ఈయనగారు ఈమధ్య మన దేశంలోనూ డబ్బుకల వారి ఇళ్లలో, డ్రాయింగ్ రూముల్లో ప్రత్యక్షమైనాడు.

జపనీయులు ప్రతి ఊరికి ఆయన్ని సాదరంగా ఆహ్వానించే వారు. అతని నవ్వుకోసం, అతని ఆశీస్సులకోసం, స్పర్శకోసం బారులు తీరేవారు. అసలు

బుద్ధుడి విగ్రహాల కన్న 'హోటీ' బుద్ధుడి విగ్రహాలకు డిమాండ్ పెరిగింది. రోజూ అతని విగ్రహం చూస్తే చాలు అదృష్టం వరిస్తుందని విశ్వసిస్తున్నారు.

వెర్రి వెయ్యివిధాలు కాదు. నవ్వు వేయినవ్వుల పంట. దీని వెనుక అసలు కథ మరొకటి ఉంది.

★ ★ ★

గౌతమబుద్ధుడు బోధివృక్షం నీడలో కూర్చుని రోజూ ధర్మబోధ చేస్తుండేవాడు. దేశదేశాలు పర్యటిస్తూ బౌద్ధ ధర్మం బోధించేవాడు. ఎక్కడ ఆయన బోధిస్తున్నా వినడానికి వేలమంది జనం వచ్చేవారు. ఒకనాడు బోధి వృక్షం చుట్టూ జనంచేరి బుద్ధుని ఆగమనం కోసం ఎదురుచూస్తున్నారు. బుద్ధుడు శిలా వేదికపైకి వచ్చాడు. ఆయన చేతిలో ఒక గులాబి ఉంది. బుద్ధునికి సాధారణంగా చేతితో పూలు పట్టుకునే అలవాటు లేదు. ఆయన ఆ గులాబీని చూస్తూ కూర్చున్నాడు. జనం బుద్ధుని చూస్తూ కూర్చున్నారు. ఎంతకీ పెదవి విప్పడం లేదు. ఏమీ బోధించడం లేదు. గంటలు గడిచిపోతున్నాయి. ప్రేక్షకులకు నిరాశ కలిగింది. అందరిలో ముందు కూర్చున్న ప్రియశిష్యుడు మహాకశ్యపుడు ఫకాలున నవ్వాడు. ఎందుకు నవ్వుతున్నాడో ఎవరికీ అర్థం కాలేదు. కశ్యపుడు అలా పగలపడి నవ్వుతూనే ఉన్నాడు.

బుద్ధుడు మహాకశ్యపుని వేదిక పైకి ఆహ్వానించాడు. తన చేతిలోని గులాబి పువ్వు ఆయన చేతికి అందించాడు. మహాజనాన్ని ఉద్దేశించి అన్నాడు. "ఇంతకాలం మాటలతో అనేక విషయాలు బోధించాను. ఈ రోజు 'మౌనం' బోధించాను. 'మౌనం' అర్థం చేసుకొన్న వ్యక్తి మహాకశ్యపుడు. మాటల అవసరం లేని సత్యాన్ని కశ్యపుడు గ్రహించాడు. ఇతనిని నా వారసుడిగా ఆమోదిస్తున్నాను".

మౌనానికి, నిశ్శబ్దానికి అర్థం గ్రహించినవాడు మహాకశ్యపుడు. ఈ సంఘటన విశ్లేషిస్తే అంతకుముందు ఎన్నడూ బుద్ధుడు పూవును తీసుకు రాలేదు. ఆ రోజు పూవును తెచ్చి, దానిని చూస్తూ మౌనం పాటించాడు. ఆ మౌనాన్ని అర్థం చేసుకున్నది కశ్యపుడొక్కడే. అదే సత్యం. అప్పటికి బుద్ధునికి అయిదుగురు శిష్యులున్నారు. వారు పలుప్రాంతాలలో బౌద్ధ ధర్మం బోధిస్తున్నారు. మహాకశ్యపుడు ఆరవవాడు, నిశ్శబ్దానికి అర్థం గ్రహించినవాడు. నిశ్శబ్దం విలువ గ్రహించినవాడు.

మహాకశ్యపుడు చైనాలో బౌద్ధ ప్రచారం చేశాడు. అదే జెన్ బౌద్ధం. ఆయన బోధ : హృదయంలోని నిశ్శబ్దంతో నిశ్శబ్దంగా భాషించడం. తర్వాతి కాలంలో అదే 'లాఫింగ్ బుద్ధా' అవతారం ఎత్తింది.

27

మౌనమే ... ధ్యానం

మౌనమే ధ్యానం – ధ్యానమే మౌనం.

ధ్యానానికి, మౌనానికి నిలువెత్తు నిదర్శనం భగవాన్ రమణమహర్షి. మౌనం రూపు దాల్చిన కరుణామూర్తి రమణ మహర్షి. గడచిన శతాబ్దం పూర్వార్థంలో అరుణాచల కీర్తిని హిమాలయాల ఎత్తుకు తీసుకువెళ్లిన మహర్షి. ఘనచరిత్రుడు రమణుడు. 'మహర్షి' అని ఇటీవల కాలంలో చెప్పదగిన తాపసి, మౌని ఆయన. 'ధ్యానం' అనే పదానికి ఆయనే నిలువెత్తు నిదర్శనం. నిర్వచనం. ఆయన 'మౌనమే' అన్ని ప్రశ్నలకు సమాధానం. అసలు ఆయన నిర్వచనాలకు అందని తపస్వి. ఆయన ధ్యాన మూలం ఎరిగిన వారు.

పూర్వం మహర్షులు ఉండేవారు. అరణ్యాలలో ప్రశాంతంగా తపస్సు చేసుకునేవారని పుస్తకాలలో చదివాం. వారు ఎలా ఉండేవారో, ఎంత నిర్లిప్తంగా జీవనం గడిపేవారో రమణ మహర్షిని చూస్తే తెలుస్తుంది. ఇటీవల నేను రమణాశ్రమాన్ని దర్శించడం జరిగింది. అక్కడ అనుభూతులు ఇవీ అని చెప్పడం సాధ్యం కాదు. యాభై సంవత్సరాలుగా ఆయన తపస్సు లోకానికి అందుతూనే ఉన్నది. ఒక్కసారి రమణాశ్రమం దర్శించి అక్కడ ఓ గంటసేపు ధ్యానం చేసుకుంటే ధ్యానానికి అర్థం తెలుస్తుంది.

నేను చాలా ఆశ్రమాలు దర్శించాను. ఎంతోమంది ధ్యానులతో, యోగులతో, ఆధ్యాత్మిక వేత్తలతో పరిచయం ఉంది. ఇంతో అంతో స్వానుభవం ఉంది. రమణాశ్రమంలో కలిగిన అనుభూతి, పొందిన తృప్తి అపూర్వం. రమణుని పాద స్పర్శ సోకిన నేలపైన ప్రతిఅడుగు పవిత్రం అనిపించింది. ఆశ్రమ వాతావరణం నేటికీ ఆ స్వచ్ఛతను, పవిత్రతను నిలుపుకుంటూంది. అక్కడ గాలిలో ఆధ్యాత్మిక స్పందన ఉంది.

రమణ మహర్షి ఎలాంటి ధ్యానం చేశారు? ఏమో ఎవరికి తెలుసు. ఆయన మౌని, ధ్యాని. ఆయన చేసిందే ధ్యానం. అది ఎలాంటిదో, అక్కడ కూర్చుని ధ్యానం చేసుకున్న వారికి తెలుస్తుంది. నిమిషంలో 'ఆత్మ' ఎక్కడికో ఎగిరిపోతుంది. శరీర స్పృహ పోతుంది. అసలైన ధ్యానానికి అంతకన్న నిర్వచనం ఏంకావాలి. మంత్రాలు, మహిమలు, దేవుళ్లు, ఏవీ ధ్యానంలో నిలవవు.

"ఓం నమో భగవతే శ్రీరమణాయ" - రమణ భక్తులు ఉపాసించే తారక మంత్రం. నిజమైన ధ్యానానికి అదీ అవసరం లేదు. హృదయం నిర్మలం అయితే చాలు ... రమణాత్మ ఆవహిస్తుంది. అంటే 'శూన్యం' మనల్ని ఆలింగనం చేసుకుంటుంది. పరమాత్మ సన్నిధికి బరబరా మెత్తగా లాక్కుపోతుంది. మంత్రయోగానికి మంత్రాలు, ఉపదేశాలు, బీజాక్షరాలు కావాలి. మౌన జపానికి ఏవీ అవసరం లేదు. గురునామ స్మరణ ఒక్కటి అవసరమవుతుంది 'లింక్' ఏర్పడడానికి. ఆత్మ శరీరం నుండి త్వరగా 'డి-లింక్' కావడానికి గురువు లేదా గురు భావన, లేదా గురు స్మరణ చాలు. సద్గురువుకు హృదయాన్ని సంపూర్ణంగా సమర్పించి, శరణాగతుడైతే ధ్యానం దానంతట అదే ఏర్పడుతుంది. ఏ ప్రయాస ఉండదు. రమణ మహర్షి ఎవరికీ ఎలాంటి ఉపదేశం చేయలేదు. అసలు ఉపదేశాలు అవసరం లేదని నిరూపించారు. తన గురువు సాక్షాత్ ఈశ్వరుడే. ఎవరి హృదయంలో వారు అన్వేషించడమే ఉపదేశం, ఉపాదేయం.

మహర్షులు, మహాయోగులు, మహాగురువులు తపస్సు చేసిన తావుల్లో తపశ్శక్తి, యోగశక్తి ఉంటుంది. అది కరిగిపోదు. తరిగిపోదు. ఆధ్యాత్మిక చింతన కలవారు అప్పుడప్పుడు అలాంటి ఆశ్రమాలను దర్శిస్తే, వారిలో తగ్గిన తపనను 'రీఛార్జి' చేసుకో వీలుంది. ఏ ఆశ్రమం అయినా ఒక్కటే. అందరు మహర్షుల శక్తి, తపస్సు ఒక్కటే. నేను మాస్టర్ యోగం చేస్తున్నా నాకు కుంబకోణం, అరుణాచలం, పాండిచ్చేరి, షిర్డీ, బేలూరు అన్నీ ఒక్కలాగే అనిపిస్తాయి. నాకు ఒకే స్ఫూర్తిని కలిగిస్తాయి. ఏ ఆశ్రమంలోనైనా నా ధ్యానం, నా యోగం చెక్కుచెదరదు. మొక్కవోదు. మనస్సు క్షణంలో గీత దాటి 'ఆత్మ' దర్శన మవుతుంది. శూన్యమైపోతుంటాను. నా ఉద్దేశంలో ఆయా ఆశ్రమాలలో ఆ మహాత్ముల స్పర్శను అనుభవించగలగాలి. మనం సిద్ధంగా ఉంటే ప్రతి ఒక్కరూ వారి చైతన్యంలో భాగం పంచుకోవచ్చు.

తనకు అహంకారం లేదని ఎవరైనా అంటే నేను ఒప్పుకోను. ప్రతి ఒక్కరిలోనూ అహంకారం ఉండి తీరుతుంది. ప్రతిఒక్కరూ తాను ప్రత్యేకం

అనుకోకపోతే బ్రతకలేరు. తృప్తిగా జీవనం సాగించలేరు. యోగం చేస్తున్నవారు, ఎవరికి వారు తాము గొప్పగా యోగం చేస్తున్నామనుకుంటారు. మరొకరితో తమను పోల్చుకోరు. తనకంటే మరొకరు 'బాగా' చేస్తున్నారన్నా సహించరు. అసూయ. అహంకారానికి అసూయ అండగా నిలుస్తుంది. యోగంలో ఏదో సాధించానన్న 'భ్రమ' నాకు లేదు. ఏదో చేతనైనంత వరకు చేస్తున్నాను. ఏం సాధించానో నాకు తెలియదు. కొన్ని ఆశ్రమాలు దర్శించిన తర్వాత నేను సాధించింది 'శూన్యం' అని తెలుసుకున్నాను. శూన్యాన్ని సాధించడమే 'యోగం' అయితే మంచిదే, నేనూ 'నేను' కానంత ఎత్తుకు ఎదగాలి కదా!

గుడులు, గోపురాలు, దేవాలయాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. నేను సాధారణంగా వెళ్లను. అక్కడ దైవశక్తి లేదని కాదు. నా విశ్వాసం నాది. దైవశక్తి సహాయం లేకుండా యోగం చేయాలని. నా ఛానల్స్ లోకి దైవశక్తికి ప్రవేశం లేదు. అయితే ఇటీవల గ్రహించాను. దైవశక్తులు తొలి దినాలలో సాధకునికి సహకరిస్తాయని, అవును రమణ మహర్షి గారిని అరుణాచలం రప్పించుకుంది అరుణాచలేశ్వరుడే కదా! తర్వాత ఆయన ధ్యానం ఆయనది.

నాకు అనిపిస్తుంది మనం ఎంత తీవ్రంగా ధ్యానం చేస్తున్నా, యోగం చేస్తున్నా ఇంకా చేయవలసింది ఎంతో ఉందని. ఎక్కవలసిన శిఖరాలు ఇంకా చాలా ఉన్నాయని. మనల్ని మనం శూన్యం చేసుకుంటే తప్ప ఆ శిఖరాలు తెలియవు. మనల్ని మనం అంచనా వేసుకోడానికైనా ఆశ్రమాలు దర్శించాలి, మహాత్ముల్ని దర్శిస్తుండాలి.

మౌనమే ధ్యానం – ధ్యానమే యోగం

ఆత్మను తెలుసుకోవడమే ధ్యానగమ్యం.

28

ఆనాపానసతి

బుద్ధుని విగ్రహాలు గమనించారా! ఆయన మనలోకి చూస్తున్నట్లు ఉండదు. సగం కనురెప్పలు మూత పడి, ధ్యాన మగ్నుడై ఉన్నట్లు, నాలుగడుగుల దూరంలో నేలచూపులు చూస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. అర్ధ నిమీలిత నేత్రాలు అరవిరిసిన పద్మాలవలె ఉంటాయి. తన లోపలి లోతుల్లోకి చూస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. అంటే అంతర్ముఖుడైనట్లు. బుద్ధుని ధ్యానానికి 'ఆనాపానసతి' ఆలంబన. అంటే ఏమిటి? ఒక శ్వాసకు రెండవశ్వాసకు మధ్య ఉన్న అంతరంలోని శూన్యస్థితి అది. మనం శ్వాసిస్తున్నట్లు గమనించం. సహజంగానే ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాస క్రియలు జరిగిపోతుంటాయి. గాలి లోపలకు వెళ్లినపుడు గమనిస్తే ఓ క్షణంలో సగం కాలమైనా శూన్యం ఏర్పడుతుంది. నిశ్చలత్వం ఏర్పడుతుంది. తర్వాత లోపలకు పీల్చిన గాలిని వదలడం జరుగుతుంది. పీల్చిన గాలిని ఎక్కువసేపు లోపల బంధించలేం. నిశ్వాసం జరిగిన వెంటనే ఉచ్ఛ్వాస క్రియ జరగదు. అప్పుడూ కొంత వ్యవధి ఏర్పడుతుంది. అంటే ప్రతిసారి ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసల మధ్య మనం శ్వాసించని క్షణాలు కొన్ని ఉంటాయన్నమాట. ఆ విరామ సమయాన్ని పెంచాలి. లోపలకు గాలి పీల్చిన తర్వాత, గాలిని ఉగ్గపట్టి గుండెలో నింపాలి. నిశ్వాసం తర్వాత గాలి వెంటనే లోపల చొరబడకుండా, స్తంభింప చేయాలి. అప్పుడు విరామకాలం పెరుగుతుంది. ఆ క్షణంలోనే అద్భుతాలు చోటుచేసుకుంటాయి. ఆత్మ ఉద్దీప్త మవుతుంది. శ్వాసించని క్షణంలో మనం చనిపోయినట్లే కదా! శ్వాస తీసుకున్నప్పుడు పునర్జీవించినట్లు. జనన మరణ రహస్యం అది. అంటే మనం ప్రతిక్షణం చచ్చి బ్రతుకుతున్నట్లే. గాలి లోపలకు పోవడం జీవక్రియ, బయటకు వదలడం మృత్యుక్రియ. అలాంటి శూన్య క్షణాలలోనే ఆత్మదర్శనం అవుతుంది. జ్ఞాన మందిరం వాకిళ్లు తెరుచుకుంటాయి. ఆ శూన్యం నుండే సత్యం ప్రభవిస్తుంది. సత్యం జనన మరణాలకు అతీతమైంది. దీనికి మంత్రా లుండవు. శ్వాసను గమనించడం – శూన్యక్షణాల్ని పెంచడం. బుద్ధునికి జ్ఞానోదయం కలిగింది అటువంటి క్షణంలోనే. బౌద్ధంలో దీనిపేరు 'ఆనాపానసతి'.

28

విపస్సన ధ్యానం

విపస్సన ధ్యానానికి శ్వాసక్రియకు అవినాభావ సంబంధం ఉంది. శ్వాసకు యోగానికి దగ్గర బాంధవ్యం ఉంది. 'శ్వాస' ప్రాణ ప్రదాత. శ్వాస లేనిది జీవం లేదు. శ్వాసించనిది జీవం నిలవదు. ప్రాణి అంటేనే 'శ్వాస'తో బ్రతికేదని అర్థం. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసల మధ్య ఏర్పడే అంతరాన్ని లేదా శూన్యాన్ని పొడిగించడం వల్ల ఆరోగ్యం సమకూరుతుంది. ఆయుర్దాయం పెరుగుతుంది. అది అంతస్సూత్రం. మరి శ్వాసను క్రమబద్ధం చేస్తే ప్రాణాయామం అవుతుంది. ప్రాణాయామం యోగానికి ఉపాధి. శ్వాసను పూర్తిగా బంధించడం వల్ల సమాధి ఏర్పడుతుంది. శ్వాస ఆగిపోతే ప్రాణం పోతుంది.

విపస్సన ధ్యాన ప్రక్రియను ఆవిష్కరించిన వాడు గౌతమబుద్ధుడు. విపస్సన ధ్యానం గొప్పగా సాధన చేసినవారు, అభ్యసించినవారు బౌద్ధభిక్కులు. బౌద్ధ సన్యాసుల వల్ల, పరివ్రాజకులవల్ల విపస్సన ధ్యానం విశ్వవ్యాప్తమైంది. బౌద్ధ ధర్మాన్ని ఆరాధించని వారు సైతం విపస్సన ధ్యానాన్ని సాధన చేస్తుంటారు. ఎక్కువ తృప్తినిస్తుంది విపస్సన. అంతశ్శుద్ధికి ఆలంబన విపస్సన ధ్యానం. వాస్తవానికి అన్ని రకాల ధ్యానాలు మంచివే. అన్నింటి లక్ష్యం, గమ్యం ఒక్కటే. కొందరి మనస్తత్వానికి కొన్ని సరిపడవు. ఒకటి రెండు మాత్రం నచ్చుతాయి. కొందరి సంస్కారాన్ని బట్టి కొన్ని పద్ధతులు, సాధనలు అవసర ముండదు.

విపస్సన ధ్యానం సామాన్యునికి కావలసిన మనశ్శాంతినిస్తుంది. అది దగ్గరి మార్గం సులభమార్గం. దీనినే 'ఆనా పాన సతి' అంటారు. చిన్న పిల్లలు సైతం ఆనాపానసతి సాధనచేసి ఆరోగ్యం పొందవచ్చు. మానసిక బలంతో పాటు కాస్త తెలివితేటలు, చురుకుతనం కలుగుతాయి. పిల్లలకు ఏకాగ్రత, కుశాగ్రబుద్ధి అవసరం కదా! పెద్దవారికన్న చిన్నవారే ఇలాంటి సాధన బాగా చేస్తారు. మనస్సులో కల్మషాలు, చెత్త ఆలోచనలు, అసూయలు ఉండవు కదా!

విపస్సన ధ్యానం మూడు రకాలు.

మొదటి ధ్యానం చాలా సులభం. మనం చేసే ప్రతి పని మీద మనసు పెట్టడం, శ్రద్ధగా గమనించడం. ఆ 'గమన' ప్రభావం హృదయంపైన, మనస్సుపైన, శరీరంపైన సమంగా పడుతుంది. 'శ్రద్ధ' పనిచేస్తుంది. ఉదాహరణకు ఉదయం మార్నింగ్ వాక్‌లో మనస్సును నిర్మలంగా ఉంచుకొని, నడకపై దృష్టిపెడితే అదే 'విపస్సన' అవుతుంది. బౌద్ధ భిక్షువులు ఎంత నెమ్మదిగా, ప్రశాంతంగా నడుస్తుంటారో గమనించవచ్చు. నడకే ఒక ధ్యానం. నడకే ఒక యోగం. ఆ సమయంలో మనస్సు నిశ్శేషం కావాలి. ఏ ఆలోచన తలలో ప్రవేశించకూడదు. అప్పుడు ప్రతి అడుగు, మనకు మడుగులొత్తుతుంది. కాళ్లు, చేతులు యదేచ్ఛగా కదులుతాయి. నరాల బిగింపు తగ్గుతుంది. టెన్షన్ తగ్గుతుంది. అసలు నడుస్తున్న విషయమే మరచి ఒక గంటసేపు నడిస్తే అదే సహజయోగం అవుతుంది. అది విపస్సన ధ్యానం అవుతుంది.

నడక మాత్రం ధ్యానం అవదు. ధ్యాస ఎక్కడో ఉంచి ఎంత నడిచినా వృధాయే. నడకపైన ధ్యాస ఉంటే, మనసు పెడితే, అప్పుడది ధ్యానం. అది కాస్త కష్టమైన వ్యవహారమే. నడక నడకే గదా! నడకపైన మనసు పెట్టడం, ధ్యాస పెట్టడం, హృదయం పెట్టడం అయ్యే పనులా! నడుస్తున్న సంగతి మరచిపోతే సరి. నడక దారి నడకది, మనస్సుదారి మనస్సుది అవుతుంది. ఆలోచనారహితమైన మనస్సు శూన్యం కావడం సులభం. నిర్మలమైన మనస్సు త్వరగా శూన్య తీరాన్ని చేరుతుంది. శూన్యమైన మనస్సు అసంకల్పితంగా, అప్రయత్నంగా ధ్యానాన్ని ఆశ్రయిస్తుంది. మనస్సు ఎప్పుడు శూన్యకాసారం అయిందో అప్పుడే హృదయ కమలం విచ్చుకుంటుంది. దివ్యత్వాన్ని అందుకోగలుగుతుంది. దివ్యపరిమళాలను బ్రతుకునిండా పంచుతుంది.

జిడ్డు కృష్ణమూర్తి గారు రోజు మూడు నాలుగుమైళ్లు అలవోకగా ధ్యాన హృదయంతో నడిచేవారు. అదీ ఒంటరిగా. ఎవరినీ వెంటరానిచ్చేవారు కారు. ప్రకృతిని ఆస్వాదించడము, పరిశీలించడమూ ఓ తపస్సే. ఆయన భోజనం చేయడం కూడా ఓ తపస్సుగా భావించేవారు. 'లంచ్'కి కూర్చుంటే కనీసం రెండు గంటలు పట్టేది తిని లేవడానికి. ఒక్కొక్క పదార్థం ప్రేమగా, ఆప్యాయంగా నెమ్మదిగా తింటూ నమిలేవారు. భోజనం చేయడంలో అంత స్థిరత, స్థిమితం మరెవరిలోనూ చూడం. అంతసేపు భోజనం చేస్తేగాని ఆయనకు తృప్తి ఉండేది

కాదు. అదీ కర్మకౌశలమే నంటారు. చేసే ప్రతిపనిలో మనసుపెట్టి ఇష్టంగా, తృప్తిగా చేయడం అన్నది ప్రధానాంశం.

మనస్సు తెరపైన అనేక బొమ్మలు కదులుతుంటాయి. వాటికి రూపం ఉండదు. అరూప భావచిత్రాలవి. ధ్యానంలోనూ అలాటి అరూప భావచిత్రాలు మనస్సులోకి వస్తుంటాయి. జస్ట్ గమనిస్తే చాలు. అవే కరిగిపోతాయి. అలాగే హృదయంలోకి ఎమోషన్స్ చొరపడి కలవరపరుస్తుంటాయి. అవీ ప్రమాదకరం కాదు. అలక్ష్యం చేస్తే చాలు అవే సమసిపోతాయి. ఈ రెండు పనులు ఎంతో సులభంగా చేయవచ్చు. అలా చేస్తే, చేయగలిగితే మనోవేదనకు తావుండదు. ఎప్పుడూ మనస్సు నిశ్చలంగానే ఉంటుంది. జిడ్డు కృష్ణమూర్తి లాంటి సహజ జ్ఞానయోగులు, మనో యోగులు ఆపని సులభంగా చేయగలరు. అన్నట్లు కృష్ణాజీని 'మానసధ్యాని' అంటే బావుంటుంది. ఏ ఎమోషన్స్‌తోను మనం మమేకం కాకుండా నిలవరించుకోగలిగితే ధ్యానం ఎంతో సులభం. మనకు సంబంధించినవి అనుకుంటేనే బాధ. మంచి చెడ్డలు రెంటినీ పట్టించుకోకపోవడం యోగలక్షణం.

రెండవ పద్ధతి : శ్వాసను గమనించడం. లోపలికి పీల్చిన గాలితో పాటు, దాని వెంటబడి గమనిస్తూ గుండెలోపలి దాకా పయనించడం. శ్వాస గట్టిగా పీల్చినపుడు పొట్ట ఉబ్బరిస్తుంది. పూర్తిగా వదలినపుడు పలచనవుతుంది. ఈ పద్ధతి శ్వాసక్రియలో ఉదరానిది ప్రధాన పాత్ర. మనం పీల్చేగాలి ఊపిరి తిత్తులలోకి కాకుండా పొట్టలో చొరబడుతుంది. దాని వల్ల 'నాభి' కేంద్రం చైతన్య మవుతుంది. నాభికేంద్రమే జీవకేంద్రం. అక్కడనే జీవశక్తి ఉద్యమిస్తుంది. ఈ శ్వాస క్రియవల్ల నాభికేంద్రం శక్తిని పెంచుకోవచ్చు. జీవశక్తిని పెంచుకోవచ్చు. ఉదర సంబంధమైన రోగాలకు ఇది మంచి అనుపానం.

మొదటి దశలో శరీరంపైన, రెండవ దశలో మనస్సుపైన, మూడవ దశలో ఉద్రేకాలపైన (హృదయంపైన) ధారణ జరపాలి. ఉద్రేకాలంటే మన ఎమోషన్స్, మూడు ఉదరంపైన ధారణతో శ్వాసక్రియ జరిగినప్పుడు మనస్సు విషయం మరచిపోతాం. అప్పుడు మనస్సు ఆటోమాటిక్‌గా నిర్మలమవుతుంది. నిశ్చలమవుతుంది. అలా మనశ్శాంతికి, ప్రశాంతికి మనమే బాటలు వేసుకోవచ్చు. అసలు రహస్యం మనస్సుపై వత్తిడి తగ్గాలంటే ఏ ఆలోచన మనస్సును బాధిస్తుందో దాని నుండి మరొక విషయం పైకి మనస్సును మళ్ళిస్తే సరి.

మూడవ పద్ధతి : శ్వాసను గొంతు దాటి లోపల ప్రవేశించకుండా నిరోధించడం. అంటే నాసికలోనే శ్వాసను నియంత్రించడం. అంటే

ఊపిరితిత్తులకు, ఉదరానికి పని తగ్గించడం. మరో రహస్యం : మగవారు గాలి లోపలికి పీల్చినప్పుడు పొట్టవరకు వెళ్లనీయరు. గుండె దగ్గర ఆపి బయటకు వదులుతుంటారు. ఊపిరితిత్తులు గాలితో నిండితే చాలనుకుంటారు. 'చెస్ట్' పరిమాణం చూచుకుని మురిసి పోతుంటారు. గుండె ఎత్తుగా ఉండి, పొట్ట పలచగా ఉంటే అందం, ఆరోగ్యం అనుకుంటారు. కాని రాత్రి నిద్రపోయేటప్పుడు మనందరం పొట్టతోనే శ్వాసిస్తాం అంచేతనే హాయిగా నిద్రపోగలుగుతాం. గుండె వరకే శ్వాసక్రియ జరిగితే సుఖంగా నిద్రపోలేం.

ఈ శ్వాసక్రియలు కూర్చునే చేయాలి. ప్రశాంతంగా ఉండే చోట కూర్చుని మెడను, వెన్నును నిటారుగా నిలిపి ఒకగంట కాలం సాధన చేయాలి. కళ్లు మూసుకుని కదలకుండా కూర్చోవాలి. అప్పుడే అది ధ్యానం అవుతుంది. 'ఆనాపానసతి' అవుతుంది. అవసరమైతే పొజిషన్స్ మార్చుకోవచ్చు. రిలాక్స్ కావచ్చు. కూర్చుని చేస్తున్నంతసేపు లోదృష్టి ఉదరంపైనే ఉండాలి. నాభికి రెండంగుళాల పైన ఉంటుంది జీవకేంద్రం – దానినే సోలార్ ప్లెక్సస్ అంటారు. మనస్సును ఆ కేంద్రం పైన కేంద్రీకరించాలి. వాస్తవానికి అది కేంద్రీకరించడం అవదు. కేవలం భావన అటు మళ్లించడం. కొంచెం సేపు శ్వాసపై దృష్టిని నాభి కేంద్రం పైకి మళ్లించడం.

బౌద్ధంలో 'విపస్సన నడక' అని ఒకటి ఉంది. నెమ్మదిగా అడుగులో అడుగు వేసుకుంటూ, అర్థనిమీలితంగా నాలుగడుగుల దూరంలో నేలను చూస్తూ నడవడం. తమ పాదాల పైనే దృష్టి పడుతూ ఉంటుంది లేదా తమ పాదాలపైనే దృష్టి పెట్టి నడవవచ్చు. పది పదిహేను అడుగులు ముందుకు వెళ్లి అలాగే వెనక్కి నడుస్తుండాలి. వెను తిరిగి కాదు వెనకడుగులు వేస్తూ. ఆ నడక ఇంట్లోనూ చేయవచ్చు. పెరటి ఆవరణలోనూ సాగించవచ్చు.

30

కల వరం

కలల్ని వరాలుగా మార్చుకోవచ్చు. మనం కోరుకున్న కలల్ని కనవచ్చు. అప్పుడు కలలుకని భయపడాల్సిన పని ఉండదు. కలవర పడాల్సిన పని అంతకన్నా ఉండదు - ఎలా?

రెండు కనుబొమల మధ్య ప్రాంతాన్ని భ్రూమధ్య కేంద్రం అంటారని తెలుసు కదా! దృష్టిని భ్రూమధ్యనుండి హృదయంవైపు మళ్లించి హృదయ కేంద్రం పైన ధారణ జరపాలి. అప్పుడు మనం కోరుకున్న కలలు కనగలుగుతాం. భ్రూమధ్య కేంద్రంపైన ధ్యానం జరిగినప్పుడు మన దృష్టి శ్వాసపైన ఉండదు. శ్వాస క్రియ పలచబడి తగ్గిపోతుంది. శ్వాసక్రియవల్ల ఉద్భవించే ప్రాణం మాత్రమే గుండెకు చేరుతుంది. దృష్టిని, ధ్యాసను భ్రూమధ్యపై కేంద్రీకరించినప్పుడు అక్కడ ధ్యానంలో లయించినప్పుడు ప్రాణస్పందన తెలుస్తూనే ఉంటుంది.

నిద్ర పోయేముందు వెల్లకిలా పడుకుని కొన్ని నిమిషాల పాటు ఆజ్ఞ కేంద్రంపై ధ్యానం చేయాలి. అప్పుడు నిద్రపట్టగానే హృదయం తలుపులు తెరుచుకుంటాయి. మనం ఏ విషయం కలకనాలని భావిస్తామో తత్సంబంధమైన కలలువస్తాయి. ఏ మహర్షి పైన ధ్యాస పెడితే ఆయన గారి ఆశ్రమం, ధ్యానం మన కలలోకి వస్తాయి. ఉత్తినే కలకనడమే కాదు మహాత్ముని ఆత్మను సంభావించవచ్చు. వారి జ్ఞాన సంపదను గ్రహించవచ్చు. వారి తపస్సును మనది చేసుకోవచ్చు. మీరు ప్రేమించిన వారిని కలగంటే వారితో డ్యూయెట్లు పాడుకోవచ్చు. డాన్సు చేయవచ్చు. ఎప్పుడంటే అప్పుడు కలవరించి ప్రయోజనం లేదు. నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు ఈ ప్రణాళిక వేసుకోవాలి. ఆజ్ఞపై ధ్యానం చేస్తూ నిద్ర పోవాలి. అప్పుడు హృదయం తలుపులు తెరిచి 'కల'లకు స్వాగతం చెబుతుంది.

అప్పుడు కలకంటున్నా అది కల అనిపించదు, వాస్తవ సంఘటన అనిపిస్తుంది. అంత రియల్‌గా ఉంటుంది ఆ సీను. ఆ కలలో మనమూ భాగం పంచుకుంటాం. పూర్తిగా అనుభూతి చెందుతాం. మేల్కొన్న తర్వాత ఆకల ప్రభావం మనపైన ఉంటుంది. మరచి పోవడం జరగదు. అంటే ఏమిటి? ధ్యానం వల్ల మన జ్ఞాన నేత్రం విచ్చుకున్నట్లు. మూడవ కన్ను తెరుచుకున్నట్లు. అందులోంచి జ్ఞానం పొంగులు వారుతుంది. ఆ కలల్ని లౌకిక విషయాలపై కాక ఆధ్యాత్మ విషయాలపైకి మళ్లిస్తే పరం మనల్ని వరిస్తుంది. మన లక్ష్యాలను నెరవేర్చుకోవచ్చు. మన సమస్యలకు చక్కని ఉపాయాలు, పరిష్కారాలు లభిస్తుంటాయి. వీటిని జ్ఞాపకం పెట్టుకుని ఆచరించడంలో ఉంది. కలల్ని జ్ఞానవాహికలుగా మార్చుకోవచ్చు. ఒక విషయం మనకు అర్థం కాలేదనుకుందాం. దాన్ని కలకు లింక్ చేస్తే సమాధానం లభిస్తుంది. లైబ్రరీల్లో కూర్చుని రిఫరెన్స్ గ్రంథాలు తిప్పనవసరం లేదు. ఈ విధంగా ధ్యానంతో కలను లింక్ చేస్తే చాలు. ఇదే టెక్నిక్‌తో మనం మహర్షుల్ని కలల్లో దర్శించ వీలుంది. ఇష్టమైన దేవుళ్లనూ దర్శించవచ్చు.

31

హృదయకేంద్రంపై ధ్యానం

ధ్యానానికి అసలు కేంద్రం హృదయమే. హృదయ పద్మాన్ని వికసింప చేయడమే యోగం. హృదయ ద్వారం గుండా పయనించి సత్య కేంద్రాన్ని చేరాలి. మనం మేధస్సుతో జీవిస్తుంటాం, మేధలోనే జ్ఞానం, తెలివితేటలు ఉన్నాయని మన నమ్మకం. దాంతో 'తల' బరువెక్కుతుంది. హృదయం దూర మవుతుంది. నిజానికి సత్యజ్ఞానం 'ప్రజ్ఞ-ప్రతిభ' హృదయంలో దాగి ఉంటాయి. మౌలికమైన ప్రతిభా వ్యుత్పత్తులకు కేంద్రం హృదయం. మేధను నమ్ముకోవడంకన్న హృదయాన్ని నమ్ముకోవడం మంచిది. హృదయంలో స్వచ్ఛమైన ప్రేమ లభిస్తుంది. తలలో 'పొగరు' పెరుగుతుంది. హృదయం తలుపులు తెరుచుకుంటే మన సమస్యలు ఇట్టే పరిష్కారమవుతాయి. హృదయంతో, అంటే ప్రేమతో పరిష్కరించలేని సమస్య ఉండదు. అప్పుడు కొత్త సమస్యలు ఉత్పన్నం కావు. మనస్సు ఒక సమస్యను పరిష్కరించేలోపు మరో పది సమస్యలు పుట్టుకొస్తాయి. హృదయంతో ఆ బాధ లేదు. ప్రేమ కారణంగా చాలా అద్భుతాలు జరుగుతాయి. నమ్మలేని, ఊహించని ఫలితాలు కలుగుతుంటాయి.

"నా బుర్ర బొత్తిగా పనిచేయడం లేదు" అనేవారు, చివరికి 'నాకసలు బుర్ర లేదు' అనే స్థితికి దిగజారవలసి వస్తుంది 'నాకు హృదయం లేదు నాలో ప్రేమ లేదు' - అనే మనిషి ఉండడు. ప్రేమించగల ప్రతిమనిషికి హృదయం ఉన్నట్లే, ఆ హృదయంలో కాస్తంత చెమ్మ ఉన్నట్లే. మెదడు లేదనుకునేవారు హృదయం తలుపులుతట్టి తెరుచుకుంటే సరి. హృదయం పైన ఆధార పడితే ఎంతో నిశ్చింత. ఎంతో ప్రశాంతత. ఒక మహాత్ముని, లేదా మహర్షి సమక్షంలో కూర్చుని కొంతసేపు ధ్యానం చేస్తే, మన మెదడు పారిపోతుంది. మనం శూన్య మవుతాం. ఆ పైన హృదయం అవ్యాజమైన కరుణతో, ప్రేమతో నిండిపోతుంది. మనం అసలు ఆలోచించలేం. ఆలోచించడం ఎలాగో మరచిపోతాం. మనలో

ఏమీ మిగలదు ఒక్క ప్రేమ తప్ప. క్షణంలో చైతన్యం మనల్ని కమ్మి వేస్తుంది. ఆ పరిణామమే మనిషి పరివర్తనకు సహాయకారి.

హృదయ కేంద్రంపై ధ్యానం చేస్తున్నపుడు ఏకాగ్రత బొత్తిగా పనికిరాదు. శరీరంలో ఒత్తిడి ఉండకూడదు. మనస్సులో ఆలోచన కూడదు. ఆశల్ని కోరికల్ని బయటనే వదలిపెట్టాలి. ఏ పొజిషన్‌లో కూర్చున్నా ఫరవాలేదు. పద్మాసనం, సుఖాసనం వేయాలని లేదు. సుఖంగా, రిలాక్స్‌డ్‌గా, ఫ్రీగా కూర్చోగలిగితే చాలు. కళ్లు మూసుకుని మనస్సులో శరీరాన్ని ఆపాదమస్తకం స్పృశించాలి. అంటే భావన చేయాలి. అలా భావ స్పర్శ చేయడం వల్ల ఆయా భాగాలలో అవయవాల టెన్షన్ తగ్గుతుంది.

శరీరం 'రిలాక్స్' అయిన మరుక్షణంలో మనస్సు పక్కకు తప్పుకుంటుంది. ఆలోచనలు ఆకాశంలోకి ఎగిరి పోతాయి. హృదయం శాంతితో నిండిపోవడం తెలుస్తుంది. ఎలాంటి ఆలోచన, అలజడి, శరీర స్పృహ లేకపోవడం అంటేనే హృదయం శాంతించడం. ప్రశాంతం కావడం. శరీరం పైన ధ్యాస తగ్గి హృదయంలో ధ్యానం తెలుస్తుంది. ఆ చల్లదనంలోంచి 'ప్రేమ' ఉద్భవిస్తుంది, పల్లవిస్తుంది. పొంగులు వారుతూ ప్రవహిస్తుంది. 'శాంతి' కోసం తహతహ లాడితే 'ప్రేమ' కలుగుతుంది. 'ప్రేమ' కోసం పలవరిస్తే శాంతి లభిస్తుంది. ప్రేమ, శాంతి కవలలేమో మరి రెంటిని సమంగా సమాశ్రయించడమే యోగం. హృదయం వరకు చూస్తే ప్రేమ అన్నది ప్రశాంతిలో ఒక భాగం. బాహ్య ప్రపంచంలోని 'ప్రేమ' అంతర్ముఖమై 'శాంతి' గా మారుతుంది.

మన హృదయం ప్రేమ పూర్ణమైతే కళ్లతో స్పృశించవచ్చు. కళ్లతో పలకరించవచ్చు. అవతలి వారిని చూపులతో అర్థం చేసుకోవచ్చు. మాటలతో పనిలేదు. 'ప్రేమ' స్పందన ఇట్టే తెలుస్తుంది. ప్రేమ, శాంతి లేనితావున హృదయ స్పందన ఉండదు. హృదయం నుండి హృదయానికి మెత్తగా, నిశ్శబ్దంగా ప్రసరించేదే ప్రేమ స్పందన. కళ్లు మూసుకుని వేళ్లతో స్పృశించినా ప్రేమ తెలుస్తుంది. హృదయ స్పందన తెలుస్తుంది. కళ్లు తెరచి కళ్ళలోకి చూస్తే మనస్సు లోతులు తెలుస్తాయి. మనస్సులోని కల్మషాలు, కశ్మలాలు బయటపడతాయి.

32

"నేను"పై ధ్యానం

భగవాన్ రమణ మహర్షి పేరు చెప్పగానే "నేను ఎవరు" అన్న ప్రశ్న వినిపిస్తుంది. మహర్షి బోధ అంతా ఆ 'ప్రశ్న' లోనే ఇమిడివుంది. నేను అంటే 'నాలోని' ఆత్మ. సత్యాన్ని తెలుసుకోవాలంటే ఆత్మను వెతికిపట్టుకోవాలి. ఆత్మను అన్వేషించినప్పుడే 'సత్యం' విశదమవుతుంది.

'నేను' ఎవరు? అన్న ప్రశ్న ఇంతకు ముందు ఎవరూ ఎవరినీ అడగలేదని కాదు. ఎవరికి వారు తనను తాను 'నేను ఎవరు?' అని ప్రశ్నించుకుని జవాబు రాబట్టాలని రమణ మహర్షి అభిమతం. ఉపనిషత్తులన్నీ 'ఆత్మ' భూమికగా నిర్మితమైనవే. అన్వేషణకు మూలం 'నేను'. ఆధారం – 'ఆత్మ'. ఆత్మను అన్వేషించడమే జ్ఞానం. జ్ఞానానికి 'ఉపలబ్ధి' సాధన. పరమార్థం తపస్సు. రమణ మహర్షి ఆ ఒక్క ప్రశ్ననే ఎందుకు పట్టుకున్నట్లు? అది ప్రశ్న కాదు. అదే సమాధానం ధ్యానానికి. ధ్యానంలో సమాధాన పడితే 'నేను' రహస్యం తెలుస్తుంది. 'నేను' అన్న పదానికున్న అర్థం కాక పరమార్థం తెలుస్తుంది. ధ్యాన ప్రయోజనం ఎరుక పడుతుంది. ఇక్కడ తనను తాను తెలుసుకోవడమే తప్ప మరొకరికి జవాబు చెప్పడం ఉండదు. అది 'జవాబు' లేని 'ప్రశ్న'. సమాధాన పడవలసిన భావన. అది ఒకరు మరొకరిని అడిగే ప్రశ్న కాదు. తనను తాను వేసుకునే ప్రశ్న. మౌనంగా జవాబు అన్వేషించదగిన ప్రశ్న. దానినే మాస్టరుగారు మనలో అన్వేషించాలని సూత్రీకరించారు.

"నేను ఎవరు?" అని హృదయం లోపలకు అన్వేషిస్తూ పోవడమే 'తపస్సు' అని రమణ మహర్షి సందేశం కావచ్చు. ఏ యోగి, మహర్షి, సామాన్య సాధకుడు అయినా చేసే పని అదే మహర్షి ధ్యానం అందుకొరకే. అడగదగిన ప్రతి ప్రశ్నకు మనస్సు సమాధానం చెప్పగలదు. అసలు సందేహాలు తలెత్తేది మనస్సులో. మనస్సు కారణంగానే మనస్సే మరల సమాధానం చెప్పడానికి సిద్ధమవుతుంది.

మనల్ని మనస్సు తన పరిధిని దాటి పోనీయదు. హృదయం దాకా వెళితే సమాధానాలు మరొక రకంగా ఉంటాయి. హృదయంలోని ప్రేమ, శాంతి, ఆత్మ – మనల్ని ఆదుకుంటాయి. మనస్సు పేట్రేగిపోవడం హృదయంలో జరగదు. ధ్యాని మనస్సును బొత్తిగా నమ్మడు. సరాసరి పోయి హృదయానికి నివేదిస్తాడు. హృదయాన్ని ఆశ్రయిస్తాడు. హృదయంలో స్థితమవుతాడు. హృదయాన్ని తట్టి లేపి చైతన్యం పొందచూస్తాడు. మనస్సు జోలికి పోడు.

మనం చదివి తెలుసుకున్న అనేకానేక విషయాలు మన మనస్సు పొరలలో దాగి వుంటాయి. అవి సమయానికి సహాయపడతాయి అనుకుంటాం గాని మనం హృదయంలోకి చొరబడకుండా అవే అడ్డుపడుతుంటాయి. మనస్సును, ఆర్జిత జ్ఞానాన్ని అవతలకు తోసివేస్తూ హృదయంలోకి ప్రవేశిస్తే తప్ప ధ్యానం కుదరదు. ధ్యానం స్థిరపడితే తప్ప తపస్సు కాదు. ఆత్మను సమాధాన పరచగలది హృదయం ఒక్కటే. హృదయాన్ని చైతన్య పరచడానికి 'ధ్యానం' ఒక్కటే ఉపాయం.

33

మాస్టర్ యోగం

'ప్రేయర్' అనే మాటకు మనకు తెలిసిన అర్థం వేరు.

మాస్టర్‌గారు 'ప్రేయర్'ను ధ్యానాలలో ఎవరెస్ట్ శిఖరంగా రూపొందించారు. ధ్యానం, యోగం దాటిన తర్వాతి శిఖరం ప్రేయర్. మాస్టర్ గారి యోగం లోతులు అందవు. యోగపరంగా మాస్టర్, మీడియం, ప్రేయర్ అనే మాటల్ని ప్రవేశపెట్టింది మాస్టరుగారు. లోగడ ఆ మాటలు ఉన్నా వేరే అర్థాన్ని మోస్తుండేవి. 'నూతనత్వం' మాస్టర్ యోగ లక్షణం. పాత పద్ధతుల్లోని గురువు, శిష్యుడు, మంత్రం, ఉపదేశం లాంటి వాటికి కాలదోషం పట్టించారు. "ఎందుకు?" అంటే...

వేల సంవత్సరాలుగా 'ఆత్మ విద్య' ఉన్నది. ఆత్మవిదులున్నారు. అన్వేషణ సాగుతూనే ఉన్నది. మోక్షం కోసమో, జన్మ రాహిత్యం కోసమో ఘోర తపస్సు సాగుతూనే వుంది. ఒక పరిమితిలో ఆధ్యాత్మికంగా ఎదిగి ఆత్మ సాక్షాత్కారం పొందిన వారున్నారు. కానీ సర్వులకు ఆత్మ విద్య అందుబాటులో లేకుండా పోయింది. ఒక గురువు వద్ద ఉపదేశం పొందడం, సాధన చేయడం, ఓ మహర్షి కావడం, స్వర్గం చేరడం. అంతేనా? మోక్షం అంటే ఏమిటి? వైరాగ్యం విముక్తికి మార్గం కాదేమో! విముక్తి దేనికి? దేని నుండి విముక్తి? ఏం సాధించడానికి? మనిషికి అమృతత్వం ఎలా సిద్ధిస్తుంది? ఎలా సాధించాలి? మనిషి శాశ్వతత్వం సంపాదించడమో, సాధించడమో జీవితానికి గమ్యం కాని మోక్షం కాదు. స్వర్గానికి వెళితే ఏం వొరుగుతుంది. స్వర్గసుఖాలు తపస్సుకు లక్ష్యం కాదు. మోక్షం అంతకన్న కాదు. శాశ్వతత్వం – పర్మనెన్సీ – సాధించాలి. మన ఆత్మలు చిరకాలం నిలవాలి. పరమాత్మస్థాయికి ఎదిగి పరమాత్మకు దీటుగా నిలవాలి. వేదాలు పిండి 'రసం' తాగి బ్రేవ్ మని త్రేన్చినంత మాత్రాన 'జ్ఞానం' కలిగినట్లు కాదు.

మనకు జ్ఞానం, విజ్ఞానం, ప్రజ్ఞానం అన్నవి – తోకచుక్కల (కామెట్స్ ద్వారా – కామెట్ ట్రైర్స్ ద్వారా) భూమికి అందుతాయన్న రహస్యం మన ప్రాచీనులకు తెలియదు. అన్నీ వేదాలలో, ప్రాచీన గ్రంథాలలో ఉన్నాయని మురిసి పోతుంటారు.

ప్రాచీనతలో మునిగి, మురికిపట్టి పోతుంటారు. కొత్తదనాన్ని ఆదరించడం, సత్యాన్ని ఆకళింపు చేసుకోవడం సంస్కారం. అది ప్రజ్ఞావంతులకే సాధ్యం. తోక చుక్కలు ఆకాశంలో కనిపిస్తాయని అందరికీ తెలుసు. అవి కనిపించినప్పుడు అరిష్టాలు దాపురిస్తాయని భయపడేవారు. ఏవో వేదమంత్రాలు వల్లిస్తూ, జప తపాలు చేసి, అరిష్టాల నుండి బయట పడ్డామని తృప్తి పడేవారు. అసలు మన జ్ఞాన విజ్ఞానాలు తోకచుక్కల ద్వారా దిగుమతి అవుతాయి. మనిషి మేధస్సు వికసించడం, ప్రజ్ఞా పాటవాలు కలగడం కామెట్స్ ప్రభావం వల్లనే. ప్రతిసారి తోకచుక్కలు వచ్చి వెళ్లిన తర్వాత శాస్త్రవేత్తలు అనేక పరిశోధనలు చేశారు. సరికొత్త విషయాలను ఆవిష్కరించారు.

లోగడ తోకచుక్కలు వచ్చినా, భూమికి వేల మైళ్ల దూరంలో ఆకాశంలో కనిపించి, వెనుతిరిగి వెళ్లి పోతుండేవి. వాటి ప్రభావం భూమిపైన, మనిషి మేధస్సు పైన స్వల్పంగా ఉండేది. మొదటిసారిగా హాలిస్ కామెట్ 1910లో భూమిని తాకడం జరిగింది. దాని వత్తిడికి భూగోళం బ్రద్దలైపోయేది. సాక్షాత్తు పరబ్రహ్మ ఆ విషయాన్ని ముందుగానే గుర్తించి తన అంశను వెంకాస్వామి గారిలో ప్రవేశింపచేసి ఆయన్ని సిద్ధపరిచారు. కారణజన్ములు, యోగ పూర్ణులైన మాస్టరుగారు ఆ సమయానికి సర్వ సన్నద్ధులై దాని శక్తిని తనలోకి తీసుకున్నారు. హాలిస్ కామెట్ భూమి పరిధిలో తిరిగిన సంవత్సరకాలంలో అనేక అద్భుతాలు జరిగాయి. ఆ విజ్ఞానంతో మాస్టరుగారు నూతన యోగానికి రూపకల్పన చేశారు. సృష్టిలోని లోపాలను చక్కదిద్దడానికి కావలసిన ప్రార్థనలు అందుకున్నారు. తాను వేరు – బ్రహ్మం వేరు కాదన్న సత్యాన్ని గుర్తించారు. మానవుడు 'చిరంజీవి' – అమృతుడు కావడానికి అవసరమైన అధ్యయనం చేసి, సాధన చేయవలసిన మంత్రాలను లిఖించి ఉంచారు. గ్రహచలనాలను నియంత్రించారు. పన్నెండు సంవత్సరాలు తన పర్యవేక్షణలో ఆ కోర్సులన్నీ శిష్యవర్గంచేత సాధన చేయించారు. యోగాన్ని సిద్ధపరిచారు. మరొక మహాప్రళయం సంభవించదని, 'సత్య యుగం' ప్రారంభమైందని, లోకంలో సత్యం ఆవిష్కరించబడిందని, మనిషి మరణాన్ని జయించి అమృతుడు కాగలడని వక్కాణించారు. అంతవరకు ఉన్న యోగ

సంప్రదాయాల్ని త్రోసిరాజని సత్యయోగం ఆవిష్కరించారు. ఎవరూ ఒక్కరుగా మోక్షం పొందడం జరగదని, మొత్తం మానవాళి అమృతత్వ సిద్ధిని పొందాలని – అదే పరబ్రహ్మ సంకల్పమని చెప్పారు. అందుకు యజ్ఞాలు, క్రతువులు, దేవతారాధనలు పనికిరావని, సరాసరి బ్రహ్మాన్ని చేరే ఉపాయం బోధించారు. ఈ యోగానికి మిగిలిన యోగాలకు ఎక్కడా పోలికలు, సంబంధం ఉండవు.

'నేను, నాది' అనే వ్యక్తి తత్వాన్ని కాదని 'మనం, మనందరం' అనే సమష్టి తత్వాన్ని ప్రవేశపెట్టి 'సి.వి.వి' సూత్రంతో దానిని బంధించారు. మనం అందరం కలిసి 'మనలోకి' చూడడమే యోగసాధన. అది అంతర్ముఖ సూత్రం. హృదయంలో అన్వేషించడం. ఇది మనస్సాధన కాదు, హృదయ సాధన. మాస్టర్ సి.వి.వి. అన్న మాటలే బీజాక్షరాలు. అదే తారక మంత్రం. దానికి కర్త మాస్టర్ గారు. పరబ్రహ్మమే లక్ష్యం. ఈ యోగాన్ని సత్య యోగంగా ప్రమాణీకరించారు.

మాస్టరు గారు ఆసక్తి గల ప్రతి ఒక్కరు యోగసాధనకు అర్హులేనన్నారు. స్వతంత్రంగా ఎవరైనా సాధన చేయవచ్చు. స్వతంత్రం అంటే ప్రాచీన పద్ధతిలో గురు–శిష్య సంబంధం లేకుండా అని. నామ మాత్రంగా ఒక మార్గదర్శి అవసరం. సీనియర్ సాధకులు ఎవరైనా అందుకు సారథ్యం వహించవచ్చు – 35 సంవత్సరాలు యోగం చేసిన వారికి 'మాస్టర్' ప్రతినిధిగా వ్యవహరించే అర్హత, యోగ్యత లభిస్తుంది. సాధకుడు పక్వస్థితికి వచ్చేవరకు ఒక గురువు ఆలంబన అవసరం. ధ్యానంలో శరీర స్పృహ కోల్పోయిన తర్వాత ఎవరి సహాయం అవసర ముండదు. మాస్టర్ గారే ప్రతిసాధకుని చేయి పట్టి పైకి లాగుతారు. మార్గం చూపిస్తారు. మహాత్ములు, కారణజన్ములు, జీవన్ముక్తులైన వారికి భౌతిక గురువు అవసరం ఉండదు. వారి ఆత్మలే వారికి గురువులు. ఆత్మ గురువును మించిన గురువులు కాదు గదా భౌతిక గురువులు! సాక్షాత్ పరబ్రహ్మావతారులే మాస్టరు కనుక, సాధకుడు మాస్టరు గారికి నమస్కరించి, సర్వసమర్పణ చేసుకొని 'యోగం' సాధన చేయవచ్చు. మిగిలిన నియమాలు, నిబంధనలు మనం ఏర్పరచుకునేవి.

మాస్టరు గారి యోగం చాలా సులభమని, సుఖమని అనుకుంటారు. నిజానికి అంత సులభం కాదు. కాదంటే నియమ నిబంధనలు తక్కువ కనుక గృహస్తులకు అందుబాటులో అనుకూలంగా ఉంటుంది. యోగం కోసం సంసారాలు, సంపదలు త్యజించనవసరంలేదు. వైరాగ్యం అక్కరలేదు. సన్యాసులు కానవసరం లేదు. హాయిగా ఉద్యోగాలు వ్యాపారాలు చేసుకుంటూ, సంసారపక్షంగా ఉంటూ వీలుగా బ్రతికితే చాలు. మిగత యోగాల గురించి తెలిసిన వారికి,

వాటిలో కాస్తా కూస్తో ప్రవేశం ఉన్నవారికి మాత్రం కష్టం. పాతవాటిని వదులుకోలేరు. కొత్తదాన్ని పూర్తిగా ఆమోదించలేరు. అనుక్షణం పాతజ్ఞాపకాలు తొలుస్తుంటాయి. సరికొత్తగా యోగంలో చేరిన వారికి మాత్రం ఇది సులభం. సుఖప్రదం, ఆనందప్రదం - ఏది వద్దంటే అదే చేయాలనుకోవడం మనిషి బలహీనత. దానిపైనే వ్యామోహం పెంచుకోవడం. పూజలు వద్దంటే మనస్సు అటే పీకుతుంది. ఇక్కడ కఠిన పరీక్షలు ఉంటాయి. అవరోధాలు ఉన్నాయి. మనస్సులో అనుమానాలుంటాయి. పిరికితనం, భయం యోగానికి ఆటంకాలు. ధైర్యం లేనివారు ఒంటరిగా, కొత్త మార్గంలో నడవలేరు. సమాజాన్ని, సంప్రదాయాన్ని ఎదిరించి ధైర్యంగా నిలబడే సాహసం అవసరం. ప్రతి చిన్నవిషయానికి కలవరపడి, భయపడే వారికి యోగలబ్ధి కలగదు. వారు ముందుకు పోరు. మరొకరిని పోనివ్వరు. వ్యక్తిత్వం చాలా అవసరం.

యోగాలన్నింటిలోకి రాజయోగం శ్రేష్ఠం అంటూనే ఆసనాలు, ప్రాణాయామం చేస్తుంటారు మనస్సు నిలకడలేక. రాజయోగాలలో జ్ఞాన యోగం విశిష్టమైంది. జ్ఞాన యోగాలలో సత్య యోగం వినూత్నమైంది. దీని పేరు భృక్త రహిత తారక రాజయోగం. ఆ పేరులోనే మొత్తం 'యోగచరిత్ర' వుంది. 'తారకం' అంటేనే ఉత్తమం అని, స్వతంత్రం అని అర్థం. 'భృక్త రహితం' అంటే అన్ని అనుమానాలను నివృత్తి చేసి, నిగూఢ రహస్యాలను బయలు పరచేదని - 'స్వయం ప్రకాశం' కలదని అంతరార్థం - అందుకే ఇది అమృత యోగం. సాధకులకు అమృతత్వం ప్రసాదించి, జన్మ రాహిత్యం కలిగించి, శాశ్వత స్థితిని కలిగిస్తుంది.

మాస్టరుగారు తాను 'మంత్రదేవత' నన్నారు. అన్ని మంత్రాల సారం ఈ మంత్రంలో ఉంది. ఇది నవాక్షరి. ఇది సాధన చేసేవారు ఏ ఇతర మంత్రాలను, బీజాక్షరాలను ఉపాసించకూడదు. జపించకూడదు. గాయత్రి గానీ, శాంతిమంత్రం గానీ, మరే వేదమంత్రాలు గానీ పనికిరావు. వాటిని వేల సంవత్సరాలుగా అందరు చేస్తూనేఉన్నారు. ఏం ఫలితం కలిగింది? ఏం ఒరిగింది? ఎందరు బ్రహ్మసిద్ధి సాధించారు? ఇక్కడ యోగం ప్రారంభించిన రోజునుండే మన ఆత్మకు పరమాత్మతో "డైరెక్టు లింక్" ఏర్పడుతుంది. జీవునికి పరబ్రహ్మ చైతన్యం రుచి తెలుస్తుంది. యోగాన్ని అనుభూతించడమే ఆత్మోన్నతికి మార్గం.

"You look at me, I'll look after you"

అని మాస్టరు గారిచ్చిన హామీ సాధకులకు గొప్ప వరప్రసాదం. నాడీగ్రంథాలలో **"ప్రణత నిజజనాన్ స్వాత్మ తుల్యాన్ కరోతి"** అని వర్ణించారు. అంటే తనను నమస్కరించిన తన వారిని తనంత వారిని చేస్తానన్న హామీ – తనకు నమస్కరించడం కాదు 'తన'ను నమస్కరించడం అంటే 'తన' తత్వాన్ని ఆత్మ తత్వాన్ని తెలుసుకుని, ఆరాధించిన వారినని గూఢార్థం – మాస్టర్ గారి యోగం నమస్కారంతో ప్రారంభమై నమస్కారంతో సమాప్తమవుతుంది. ఆ మధ్యకాలంలో యోగసంస్కారం వేయిపుంతలు తొక్కుతుంది. ఆత్మ జ్ఞానం వేయి కిరణాలుగా విరజిమ్ముతుంది – నమస్కార సంస్కారం లేనివారు అయోగ్యులు. ప్రతి సాధకుడు యోగ పూర్ణుడవుతాడు. పూర్ణ యోగి అవుతాడు. అధికారం సంపాదిస్తాడు. సర్వాధికారాలు కలవాడే మాస్టరు. అధికారం ఎవరిపైన? అది ఒకరిని చలాయించే అధికారం కాదు. Perfection సంపాదించడం. ఆత్మ దర్శనం కావడమే అర్హత – స్వతంత్రంగా 'మాస్టరు' స్థాయికి ఎదగ గల సామర్థ్యం మాస్టరు గారే అనుగ్రహిస్తారు. దృఢ సంకల్పం మనది. సుప్రసన్నత వారిది.

తాను యోగంచేసేది స్వర్గం కోసమో, మోక్షం కోసమో కాదని ప్రతి యోగసాధకుడు ముందుగానే గ్రహించాలి. తన కోసం, తన స్వార్థం కోసం, స్వీయ ప్రయోజనాల కోసం, లబ్ధి కోసం కాదని గ్రహించాలి. మరెందుకు? విశ్వకార్యంలో మన యోగం ఒక భాగం. విశ్వశ్రేయస్సుకు మన సాధన ఒక పరికరం ... విశ్వశాంతికి మన సంకల్పం ఒక ఉపకరణం. అయితే మనకేం ఒరుగుతుంది? సంపూర్ణారోగ్యంతో, సుఖశాంతులతో జీవిస్తే చాలదా! దేవాలయానికి వెళ్లి దేవుణ్ని అర్థిస్తారు, ప్రార్థిస్తారు. యోగంలో ఎవరిని అర్థిస్తారు? ఆత్మనా? పరమాత్మనా? ఆత్మ, పరమాత్మల్ని ప్రార్థించాలి తప్ప అర్థించ నవసరం లేదు. యోగం మనస్సాధన. మన సాధన ఆత్మ శోధన. మనదైన ఆత్మను మనం కోరడం ఎందుకు? మన మనస్సును మనం దేబిరించడం ఎందుకు? మన అవసరాలు పెంచేది, కోరికలు కలిగించేది మనస్సు కదా! కనుక కోరికలకు కళ్లెం వేస్తే చాలు. అవసరాలు పరిమితం చేసుకుంటే చాలు. ఎవరూ ఏమీ అర్థించనవసరం ఉండదు. మనస్సు, ఆత్మ, శరీరం అన్నీ ఒక యూనిట్‌లోని భాగాలే. కనిపించేది ఒకటి, కదిలించేది మరొకటి, ప్రోత్సహించేది వేరొకటి.

మాస్టర్ యోగం చేస్తున్నంత మాత్రాన ఇతర యోగాలపట్ల చిన్న చూపు ఉండకూడదు. అది సంస్కారం అనిపించుకోదు. ఎవరినీ విమర్శించ కూడదు.

వాటి వాటి పరిధిలో అవీ మంచివే. వాటి ప్రయోజనం వాటికుంటుంది. అయితే, గతంలో 'మత' గ్రంధాల ద్వారా సమీకరించుకున్న విజ్ఞానం యోగానికి బొత్తిగా పనికిరాదు. వాటిని పూర్తిగా విసర్జించాలి. విస్మరించాలి. ఇది కొత్త భాష, దీని లిపి కొత్తది. దీని సిలబస్ వేరు. ఫలానా పుస్తకంలో ఇలా వుంది గదా, ఫలానా మహర్షి ఇలా చెప్పాడు గదా! అనే పోలిక పనికిరాదు. ఇతరాలోచన కూడదు. – అక్షరాభ్యాసం నుండి ఇది అంతా కొత్త విద్య – సాధకులలో అనుమానాలు, భయాలు ఉండకూడదు. శూన్యం నుండి శూన్యం గుండా శూన్యం లోకి ప్రస్థానం. సాధన ముందుకు సాగుతుంటే అన్నీ మనకే తెలుస్తాయి. శరీర స్పృహ, వ్యామోహం నశిస్తుంది. వృత్తులు, ప్రవృత్తులు క్షీణిస్తాయి. ఎలాంటి సందేహాలు కలిగినా, యోగసాధనలోనే సమాధానాలు లభిస్తాయి.

యోగం ముందుకు సాగాలన్నా, పూర్ణత్వం సాధించాలన్నా సంపూర్ణ సమర్పణ అవసరం. ఇందులో ఎవరికీ రిబేట్లుండవు. మాస్టరుగారికి సాధకు లందరూ సమానమే. ఒకరిని ఎక్కువగా ఆదరించి మరొకరి పట్ల తక్కువ అభిమానం చూపరు. పూర్తిగా సరెండర్ అయినవారు మాత్రమే ముందుకు పోతారు, గమ్యం చేరతారు. లక్ష్యంలేని వారిని 'నిర్లక్ష్యం' ఆపివేస్తుంది. అలసత్వంతోనో అహంకారంతోనో తప్పుడు పనులు చేసి, తప్పునిర్ణయాలు చేసి తర్వాత పశ్చాత్తాప పడి ప్రయోజనం ఉండదు.

యోగ సాధన నియమాలు :

1. ఉదయం, సాయంత్రం కచ్చితంగా ఆరు గంటలకు సాధన ప్రారంభించాలి. పది సంవత్సరాల పాటు ఈ నియమం తప్పకూడదు. ప్రతి సారి కనీసం 45 నిమిషాలు లేదా ఒక గంట సాధన చేయాలి.

2. సాధనకు ముందు స్నానం చేసి, శుభ్రమైన బట్టలు కట్టుకోవాలి. పట్టుచీరలు, పట్టుబట్టలు, మడి ఆచారాలు అవసరం లేదు. ప్రార్థనకు ముందు అల్పాహారం తీసుకోవాలి, కాఫీ, టీలు ఏవైనా తాగవచ్చు, నిరాహారంతో యోగసాధన చేయకూడదు.

3. భావన ఏకాగ్రం కావడానికి మాస్టరుగారి పెద్ద ఫొటో ముందు అగరువత్తులు వెలిగించి (దీపారాధన అవసరం లేదు) ఎదురుగా, నిశ్చలంగా కూర్చుని, అయిదు నిమిషాలు రెప్ప వేయకుండ మాస్టరుగారి కళ్లలోకి చూడాలి. తర్వాత నెమ్మదిగా రెప్పలు మూసి, హృదయంలో మాస్టరు గారి రూపాన్ని భావిస్తూ,

నమస్కారం చేసి ప్రార్థన చెప్పుకోవాలి. ప్రార్థన చెప్పే సమయంలో రెండు చేతులు పూర్తిగా పైకెత్తి నమస్కరించాలి. తర్వాత చేతుల్ని నెమ్మదిగా మోకాళ్ళ పైన ఆన్చి వెన్ను నిటారుగా నిలిపి, హృదయంపై భావన నిలిపి గమనిస్తుండాలి. మధ్యమధ్య మాస్టర్ నామజపం చేయనవసరం లేదు.

4. లోపల యోగా వర్కింగ్ సాగుతున్నంతసేపు మీరు ప్రయత్నించినా కళ్లు తెరవలేరు. మొదటి నమస్కారంతోనే లోపల యోగావర్కు ప్రారంభమవుతుంది. సూక్ష్మ క్రియలు తెలుస్తుంటాయి. సూక్ష్మ శరీరం ఆకృతీకరిస్తుంది. శరీరం పైన, మనస్సు పైన మీ పెత్తనం, కంట్రోల్ ఉండదు. అంతా పరాధీనం అవుతుంది. మీరు ఆత్మకు పూర్తిగా అంకితమైపోతారు. అప్పుడు శరీర స్పందనలు ఆరంభమవుతాయి. శరీరం వైబ్రేట్ అవుతుంది. ఆవలింతలు వస్తాయి. స్పృహతప్పి పడిపోనూవచ్చు. కాళ్ళూ చేతులు రకరకాల విన్యాసాలు చేస్తాయి. చెమటపట్టి ఉక్కిరి బిక్కిరై ప్రాణభయం కలుగుతుంది. వేటినీ మీరు నిరోధించలేరు. భయపడినా కళ్ళు తెరవలేరు. అవి అన్నీ వర్కింగ్సు. శరీరం, మనస్సు కల్మషరహితం కావడానికి అవి అవసరం. స్పందనల కారణంగానే అంతశ్శుద్ధి కలుగుతుంది. శరీరం రోగ విముక్తమవుతుంది. బాహ్య ప్రపంచ స్పృహ, శరీర స్పృహ ఉండవు. అప్పుడు దేవుళ్లు, మహర్షులు కనిపిస్తారు. క్షుద్ర శక్తులు బయట పడవచ్చు. మృత్యుభయం మిమ్మల్ని ఆవహించనూవచ్చు. అయినా భయం అవసరం లేదు. మాస్టరు గారే అన్నీ చక్కదిద్దుతారన్న నమ్మకం ఏర్పడుతుంది. సర్వసమర్పణ అంటే అర్థం అదే.

5. యోగం చేస్తున్నంతమాత్రాన మరీ నాస్తికులంగా పోజు పెట్టనవసరం లేదు. యోగలక్ష్యం చేరడానికి దైవశక్తి అవసరం మనకు లేకపోవచ్చు. అంతమాత్రాన దైవశక్తులు లేవని కాదు. వాటిని కోరుకునే వారు లక్షలు, కోట్లు. మనం సమాజంలో జీవిస్తున్నాం. కనుక కొన్ని సమాజ మర్యాదలు పాటిస్తుండాలి. దేవాలయాలకు మనం వెళ్లనంతమాత్రాన ఆ దేవుళ్లు దిగులుపడిపోరు! పండుగలకు, పబ్బాలకు చేసే పూజల్ని నిరసించ నవసరం లేదు. ద్వేషించ నవసరం లేదు. నిగ్రహం మనస్సులో ఉంటే చాలు. ఇష్టాఇష్టాలలో ప్రదర్శించకూడదు. నమ్మకం లేకుండా చేసే పూజలు నిష్ఫలాలు కదా! అయినా కొన్ని తప్పవు. కర్మకాండల్ని కాదనకూడదు. పితృదేవతారాధనలు తప్పవు. వారి పుణ్యలోక ప్రాప్తికి మీ వంతు సహాయం మీరు చేయడం మంచిదే. దేనినీ, ఎవరినీ ద్వేషించవద్దు.

6. యోగాభివృద్ధి ప్రతిసాధకునికి తెలుస్తుంది. పరీక్షలు పెట్టి ఎవరో మార్కులు వేయనవసరం లేదు. సాధకుల అభివృద్ధి ఎప్పుడూ చర్చనీయాంశం కాకూడదు. ఎవరి అభివృద్ధి వారిది. మీరు ఒకరిని అభినందించ నవసరం లేదు. అసూయ చెందనవసరం లేదు. ఒకనాటికి మీరూ అభివృద్ధి చెందుతామన్న నమ్మకం నిలుపుకోండి. ఏవైనా సందేహాలుంటే ఉపదేష్ట గురువును సంప్రదించండి. గురువు మాత్రమే మీ సందేహాలు నివృత్తి చేసి, ప్రగతికి మార్గం చూపగలడు. మార్గదర్శకత్వం వహించగలడు. అన్నీ మాస్టరుగారే చూచుకుంటున్నారన్న భరోసాతో బ్రతికేయండి.

7. యోగంలో ఏదో సాధించానన్న గర్వం, అహంకారం మీ దాపులకు రానీయకండి. ఇతరుల కన్న మనం ఏ విధంగా గొప్ప? కులాన్ని బట్టా, సంపదలను బట్టా, అధికారాన్ని బట్టా, హోదాలను బట్టా? కళ్లు మూసుకోగానే అందరూ సమానమే. కనీసం ఆడ, మగ తేడా తెలియదు. అంతా శూన్యం. శూన్యంలో ఎవరు గొప్ప? యోగం డబ్బుతో కొనేది కాదని గుర్తుంచుకోండి. సాధనతో, నిజాయితీతో వశపరచుకోవలసింది యోగం. మాస్టరుగారిని పరబ్రహ్మగానే భావించాలి. కులం కొలబద్ధతో ఎవరి యోగ్యతల్ని కొలవకూడదు. ఎవరి అయోగ్యతల్ని ఎత్తిచూపకూడదు.

8. యోగం అందరూ చేసుకోవచ్చు. కాని అర్హత సంపాదించినవారే అర్హులవుతారు. యోగ్యులైనవారే యోగులవుతారు. ఇక్కడ సెలెక్షన్ కార్యక్రమం మాస్టరు గారే నిర్వహిస్తుంటారు. యోగ్యుల్ని మాత్రమే ఆయన వలవేసి పట్టుకుంటారు. వలలో చిక్కిన వారు 'యోగం'లో రాణిస్తారు. అయోగ్యులు, ఆత్మవంచకులు, స్వార్థపరులు మధ్యలోనే జారిపోతుంటారు. పది సంవత్సరాల నియమంపెట్టింది అందుకే. అర్హతకు అదొక విషమపరీక్ష.

9. "Yoga Teach - Prana Treat" అనేది సూత్రం. సాధన నిష్ఠగా, నియమంగా, హృదయ పూర్వకంగా, అంకిత భావంతో చేస్తే 'ట్రీట్‌మెంట్' ఆటోమాటిక్‌గా జరిగిపోతుంది. ట్రీట్‌మెంట్ అంటే రోగాలు తగ్గించడమే కాదు, మనిషిలో మంచిని పెంచడం, విలువల్ని మన్నించడం, మానవత్వాన్ని శిఖరాగ్రానికి చేర్చడం. ఆధి వ్యాధులకు చికిత్స ఆటోమాటిక్‌గా జరిగిపోతుంది. తాత్వికంగా విచికిత్స ఏర్పడుతుంది. సాధకుని అభివృద్ధికి, లక్ష్యసాధనకు అనేక ప్రేయర్స్ ఉన్నాయి. నియమంగా అన్నీ ఒక జీవిత కాలంలో సాధన చేయగలిగితే మరోజన్మ అంటూ ఉండదు. ఆత్మ పరమాత్మ సన్నిధికి చేరి విశ్రమిస్తుంది.

హామీలు :

మాస్టరు గారు సత్యయోగ సాధకులకు కొన్ని హామీలిచ్చారు. అవి :

1. నిష్టగా, యోగం చేసేవారికి పది సంవత్సరాల ఆయుర్దాయం అదనంగా లభిస్తుంది.

2. దరిద్రం, ఈతిబాధలు ఉండవు. నిత్యావసరాలకు వెతుకులాట ఉండదు. సంతృప్తిగా జీవితం సాగుతుంది. కుటుంబ సమస్యలు, అనారోగ్య బాధలు, ఆర్థిక ఇబ్బందులు, ఆర్థిక చిక్కులు ఉండవు. నిత్యం ప్రార్థనతో 24 గంటలు సరిపడే 'ప్రాణదానం' జరుగుతుంది. అవసరమైన శక్తి, ఉత్సాహం ప్రసాదించ బడతాయి.

3. స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరాలు మూడింటిలో ఒకేసారి యోగక్రియ కొనసాగుతుంది. మూడు శరీరాలు ఒకే లెవెల్‌లో చైతన్యమవుతాయి. అమృత సిద్ధితో అమృతత్వం కలుగుతుంది.

4. శరీరం, మనస్సు, ఆత్మ ఒకే సారిగా, ఒకే స్థాయిలో వికాసం పొందుతాయి. జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తి స్థితులలో ఎలాంటి మాంద్యం ఉండదు. నిత్యనూతనంగా, అనుక్షణం చైతన్యంతో ఉత్సాహంగా పనిచేస్తాయి.

5. యోగస్ఫూర్తితో ఎవరైనా బాధితుల్ని రోగవిముక్తుల్ని చేయగలరు. బాధల నుండి విముక్తిని కలిగించగలరు. అపమృత్యువాత పడిన వారికి ప్రాణదానం చేయవచ్చు.

6. మిమ్మల్ని ఇంతకాలం పట్టి పీడుస్తున్న భ్రమలు, అపనమ్మకాలు తొలగిపోతాయి. ఆత్మజ్ఞానం కలుగుతుంది. మనో విశ్లేషణ పెరుగుతుంది. మీరుగా 'సత్యాన్ని' గ్రహించ గలుగుతారు. ఆత్మజ్ఞానం కారణంగా జిజ్ఞాస ఎక్కువవుతుంది. బ్రహ్మ జ్ఞానం కలుగుతుంది. యోగసాధన అన్ని శక్తుల్ని మీకు అందిస్తుంది. అతీంద్రియ, పారలౌకిక శక్తులు మీలో కొలువుతీరతాయి. వాటిని ఎలాంటి పరిస్థితిలోనూ దుర్వినియోగ పరచకూడదు. అహంకరించ కూడదు. వినయం యోగసాధకునికి భూషణం అవుతుంది.

7. యోగం వల్ల Peace, plenty, perfection, permanancy ఏర్పడతాయి. అవే మనశ్శాంతికి, ఆత్మశాంతికి, తృప్తికి, అమృతత్వానికి రాచబాటలు.

34

చిన్నచిన్న అవరోధాలు

మనం బ్రతుకుతున్నది పోటీ ప్రపంచంలో. పైగా 'నేను' అనే అహంకారం కేంద్రంగా బ్రతుకుతున్నాం. ప్రతి విషయంలోను మనిషి పోటీపడ వలసి వస్తున్నది. చిన్నచిన్న ఇబ్బందులే పెద్దపెద్ద అవరోధాలవుతుంటాయి. మంచిగా బ్రతకడం ఎలా వున్నా అసలు ప్రశాంతంగా, మనశ్శాంతితో బ్రతుకుతున్న మనిషే కనిపించని పరిస్థితి నేడు ప్రపంచం ఎల్లెడలా. మన పాటికి మనం ఓ మూల పడి ఉందామన్నా వీల్లేదు. సామాజిక అస్థిరత, రాజకీయ వత్తిడులు, ఆర్థిక పరిస్థితులు – సమాజం సగటు మనిషిని నిలువుదోపిడీ చేస్తున్నది. స్వార్థం అహంకారం జుత్తు విరపోసుకుని కరాళనృత్యం చేస్తున్నాయి.

ఇలాంటి సంకుల సమరాంగణంలో ఒక మహర్షి, ఒక మహాయోగి మనగలడా! ప్రశాంతంగా ధ్యానం చేసుకునే వీలున్నదా? అని. ప్రశాంతంగా బ్రతికే రోజులు పోయాయి. ఇప్పుడంతా కుహనా మహర్షులు, బ్రహ్మర్షులు పుట్టుకొస్తున్నారు. మఠాలు ఆశ్రమాలు వెలుస్తున్నాయి గాని అందులో ఆధ్యాత్మికత బైనాక్యూలర్స్ వేసి చూచినా కనిపించడం లేదు. ఒక్కరి మొహంలో తేజస్సుగానీ, క్రాంతిగానీ, ప్రశాంతతగానీ కనిపించదు. 20వ శతాబ్దంలోనే ఆధ్యాత్మిక సూర్యుడు అంతరించాడేమో! ఈనాడు ఒక కృష్ణుడు, ఒక రాముడు పుట్టే అవకాశం లేదు. అవసరం ఉన్నా భగవంతుడే అవతారం ఎత్తడానికి భయపడుతు న్నాడేమో. ఈనాడు మనుషుల్లో సాధుత్వం, సౌశీల్యం, అమాయకత్వం, మైత్రీభావం కనిపించడంలేదు.

ప్రస్తుత ప్రపంచం ధ్యానానికి, యోగానికి అనుకూలంగా లేదు. ప్రశాంతంగా ధ్యానం చేసుకోడానికి తగిన వసరులు లేవు. ఆశ్రమాలూ లేవు. మన మనస్సులు కల్లోల సాగరాలవుతున్నాయి. కారణం ఎవరు? ఏమిటి? అని విశ్లేషిస్తే అద్దంలో మన ప్రతిరూపమే కనిపిస్తుంది. అవును మనమే కారణం.

మనమే కారకులం. మన వెనక ఒక వికృత సమాజం కనిపిస్తుంది. వికృతమైన ఆలోచనలు మనస్సులో బుస్సుమంటున్నాయి. వీటి ముద్దుపేరు స్వార్థం. అహంకారం దాని మేకప్. స్వార్థం దాని ఆహార్యం. మన చదువులు, ఉద్యోగాలు, సంపాదనలు, మనస్సు అన్నీ స్వార్థంలో అట్టకట్టుకుపోయి, మన మనస్సులు గడ్డ కట్టుకుపోతున్నాయి. మనస్సు కాలి మండుతున్న కొలిమిలా మారింది.

ధ్యానానికి మొదటి అవరోధం అహంకారం. తొండ ముదిరి ఊసరవిల్లి అయిన చందంగా గర్వం బలిసి అహంకారంగా మారుతోంది. ఉండడానికి కాశ్మీరం నుండి కన్యాకుమారి వరకు, హిమాలయాల నుండి పుదుచ్చేరి వరకు చాలా ఆశ్రమాలున్నాయి. కానీ ఆశ్రమ ప్రశాంతత బహుతక్కువ. హడావుడి, ఆర్భాటం ఎక్కువై ధ్యానం తక్కువైంది. అహంకారంలేని ఒక్క స్వామీ కనిపించరు. పైగా అహంకారాన్ని ప్రతిభగా ప్రదర్శిస్తున్నారేమో అనిపిస్తుంది.

ప్రతి మనిషిలో కొంచెం స్వార్థం ఉంటుంది. అది కాదనరాని సత్యం. డబ్బు ముట్టుకోని రామకృష్ణ పరమహంసలు, రమణ మహర్షులు ఇప్పుడు ఎక్కడా లేరు. ఉండకూడని అహంకారం, డాంబికం ఆకాశమంత ఎత్తుకు ఎదిగితే సామాన్యుడు భరించలేడు. ఎంత స్వామి అయినా నిరాడంబరంగా, మంచిగా, దయగా కనిపిస్తేనే రాణిస్తాడు. తెలివి తేటలు లేకపోయినా, ఆధ్యాత్మికత లేకపోయినా ఉన్నట్లు నటించి, జనాల్ని ఆకర్షించటం బాధనిపిస్తుంది. మంచిగా, నిజాయితీగా బ్రతకాలనుకున్న వారిని సమాజం నలిపివేస్తోంది. ఈ సమాజాన్ని ఎదిరించడానికి, ఎదిరించి నిలబడడానికి కేవలం ఓర్పు చాలదు. పనికిరాదు. భేషజం పౌరుషం అవసరం. ఒకసారి అమెరికా వెళ్లి వస్తే సరి, అక్కడ చేసింది ఏమీ లేకపోయినా అంతర్జాతీయ స్వామీజీగా ప్రచారం జరిగిపోతుంది. అహంకారం పెంచుకున్న స్వామీజీలే నేడు గొప్పగా చలామణీ అవుతున్నారు.

ప్రతి మనిషికి తనదైన వ్యక్తిత్వం ఉండవలసిందే. పర్సనాలిటీకి పట్టంగట్టే రోజులివి. అయినా అహంకారం ధ్యానానికి పెద్ద అవరోధం. అది ఎప్పుడూ అవరోధమే. అది అభేద్యం అనిపించకూడదు. అసలు అహంకారం ఏ రంగంలోనైనా అవరోధమే. మితిమీరిన అహంకారం అపజయాలకు దారులు చూపిస్తుంది. ధ్యానికి అహంకారం అడ్డుపడుతుంది. ధ్యానం కన్నతల్లి ప్రేమ లాంటిది. యోగం కన్నతండ్రి వాత్సల్యం లాంటిది. ప్రతి దానికి అదృష్టం, దురదృష్టం, కర్మఫలం అనుకుంటే ధ్యానం కుదరదు. అహంకారం లాగానే, నైరాశ్య దృక్పథం ప్రగతికి పెద్దఅవరోధం అవుతుంది. ఆత్మ విశ్వాసం కావాలి.

ఏ పాటి అహంకారం, గర్వం లేకుండా తాము సామాన్యునికంటే అతి సామాన్యులని అనుకునేవారు ధ్యానంలో నిలబడగలుగుతారు.

ధ్యానానికి అహంకారం వంటి మరొకపెద్ద అవరోధం మనస్సు. అహంకారం మొహం మీద తెలుస్తుంది. మనస్సు పైకి కనిపించదు. మనస్సే లేకపోతే మనిషికి బ్రతుకేమిటి? అనుకుంటాం. ధ్యానంలో మనస్సు పాత్ర పోషణ పరిమితం. ఆపైన అపరిమితం. అసలు ధ్యానాన్ని చెడగొట్టేదే మనస్సు. అంటే మానసిక అలజడి, కల్లోలం. స్థిమితంగా కూర్చుని, కళ్లు మూసుకోగానే పిచ్చిపిచ్చి ఆలోచనలు జీమూతాల్లా మనస్సులో ముసురుతుంటాయి. రొదపెడుతుంటాయి. స్థిమితంగా ఉన్న మనస్సును ఆలోచనలు దురాక్రమణ చేస్తాయి. మనస్సును నిశ్చల పరచడం ధ్యానంలో కష్టమైన పని. కళ్లతో చూచింది మనస్సులో చొరబడుతుంది. అక్కడ పీఠం వేస్తుంది. దాని చుట్టూ వద్దనుకున్నా కొన్ని రూపాలు ఏర్పడతాయి. కళ్లు తెరిచి చూస్తున్నా ఏదీ కనిపించనంతగా మనస్సు బండ బారాలి. ఇంద్రియాలు స్తంభించిపోవాలి. అప్పుడుధ్యానం కుదురుతుంది. ఏవీ చెవులకు వినిపించకూడదు. కంటికి కనిపించకూడదు. స్పర్శకు తెలియకూడదు. సాధకుడు ఆ స్థితికి చేరితే ధ్యానిగా మారినట్లు.

మనస్సును మనసుతోనే జయించాలని లోగడ చెప్పుకున్నాం. ఎలా? మనస్సుతో పోరాడి జయించడం ఎలా వీలు? పోరాడి జయించగలమా? కనిపించని మనస్సుతో ప్రచ్ఛన్న యుద్ధం ఎలా? ఆయుధాలు ఏవి? పరికరాలు ఎలాంటివి? తెలియని, కనిపించని మనస్సుతో దెబ్బ లాడడం ఎలా? మనస్సును నిర్లక్ష్యం చేయడం, ఆలోచనలకు వత్తాసు పలకకపోవడం. ఆలోచనలతో దెబ్బలాడడం అయ్యేపని కాదు కనుక గమ్మున ఉండడం మంచిపని. వస్తే రానీ, అవే పోతాయి అని, పట్టించుకోకపోవడం ఉత్తమ మార్గం. ధ్యానం కూడా సరిగా కుదరడం లేదు అంటారు. అసలు ధ్యానాన్ని సైతం సీరియస్‌గా తీసుకోవద్దు. ఆలోచనలపైన ధ్యాస పోతే అదే ధ్యానం అవుతుంది. తృప్తిగా ఉండడం లేదా, అదీ మనస్సు చేసే మోసమే! అదీ పట్టించుకోవద్దు. 'తృప్తి' అన్నది మానసికమే కదా! మనస్సును బైపాస్ చేస్తే సరి. తృప్తి ఆలోచనే రాదు. తృప్తి కోసం చూడకపోతే నిరాశ ఉండదు. విసుగు, వికారం మనస్సును వేధించవు. ఆలోచనలు తోక ముడుస్తాయి. అంటే ఏమిటి? ఆలోచనల్ని నిరోధించవద్దు. మనస్సును అసలు పట్టించుకోకుండా ధ్యానంతో పైకి పోండి చాలు. అసలు ఏదో ధ్యానం చేస్తున్నాం, ఏదో తద్వారా సాధించబోతున్నాం అనే ఎక్స్‌పెక్టేషన్స్ లేకుండా చూసుకోండి. చాలు.

మనస్సును పరకాయించడంలో ఒక సౌలభ్యం ఉంది. అహాన్ని వదలి 'ప్రేమ'ను స్వాగతించడం. ప్రేమతో గౌరవంగా, అభిమానంగా, భక్తిగా మసలు కోవడం ప్రారంభిస్తే సరి! అంటే ఏమిటి? ఆ లక్షణాలు మనలో పెరగాలి. ముందుగా అవి మనలో ప్రవేశించాలి. మన స్వభావాన్ని బట్టి మనలో 'ప్రేమ' నిలుస్తుంది. ప్రేమించడం అన్నది స్వాభావికం కావాలి. మనం చదివే పుస్తకాలు, వినే మాటలు మన సంస్కారంపైన ప్రభావం చూపుతాయి. సంస్కారం వల్ల, ప్రేమ కలుగుతుంది. ప్రేమించడం గొప్ప వరం. అవ్యాజమైన ప్రేమ, కరుణ మనిషిని మహాత్మునిగా మారుస్తాయి. అంటే బాహ్యంగా మన ప్రవర్తన మంచిగా మారితే చాలు. అందుకు మనం సంపూర్ణంగా సహకరించవలసి ఉంటుంది, మనస్సులో ప్రేమ ప్రవేశించినప్పుడు మన ఆలోచనల 'రూట్' మార్చడం కష్టం కాదు. అసలు ఆలోచనల వలయం దాటి పోవడమూ కష్టం కాదు. అంటే మంచికీ చెడుకీ బాధ్యులం మనమే. మనస్సు పరిధుల్ని దాటి పోవడం ఎంత కష్టమో ప్రేమను నింపుకోవడమూ అంతే కష్టం. ప్రేమపూర్ణమైన మనస్సు యోగ పూర్ణమవడం చాలా సులభం. ధ్యాన మగ్నం కావడం మరీ సులభం.

35

ఉత్తినే ధ్యానం

ఉత్తినే ధ్యానం ఏమిటి? ఎవరైనా ఉత్తినే ధ్యానం చేస్తారా? అవును. ఉత్తినే ధ్యానం చేస్తే బావుంటుంది. ఉత్తినే ధ్యానం చేయడానికి, ఉత్తుత్తినే చేయడానికి చాలా తేడా వుంది.

'ఉత్తినే ధ్యానం' అనేమాట నాకు రమణాశ్రమంలో ఉండగా తోచింది. ఉత్తినే స్ఫురించిందా? కారణం ఉందా? అసలు రమణ మహర్షి ధ్యానం అంతా ఉత్తినే జరిగింది. ఆయనకి ఓ గురువు లేడు, మంత్రోపదేశం లేదు. తంత్రసాధన లేదు, ఏం లేదు. అరుణాచలేశ్వరుడు పిలిచాడని పరుగెత్తుకొచ్చాడు. సర్వసంగ పరిత్యాగం చేసి సన్యాసి అయినాడు. తర్వాత? ఉత్తినే ధ్యానం చేయసాగాడు. చేసుకోసాగాడు. అది ధ్యాన మనీ, తపస్సనీ తెలియకుండానే చేశాడు. అలాగే జిడ్డుకృష్ణమూర్తి ఉత్తినే ధ్యానం చేసి, గొప్ప తత్త్వవేత్త అయినాడు. ఏమీ చేయలేదా? ఏదో చేశారు! మనకు తెలియదు. వాళ్లకూ తెలియదు. ఏం చేసింది? అలా గమనిస్తూ, గమనిస్తూ శూన్యంలోకి నిష్క్రమించి ధ్యానులైనారు. క్రాంత దర్శులైనారు. సత్యప్రవర్తకులైనారు.

రమణ మహర్షిగారు హాలులో కూర్చుని తన దర్శనం కోసం నిరీక్షిస్తున్న వారెవరినీ గమనించకుండా కిటికీచువ్వల మధ్య నుండి ఆకాశంలోకి చూస్తుండేవారు. నిమిషాలు, గంటలు కదిలేవారు కాదు. చూపు తిప్పేవారు కారు. ఆయన చూపు శూన్యంలోకి, లోచూపు హృదయకుహరంమధ్య శూన్యంలో కరిగిపోయేది. మనస్సు దాటిన తర్వాత ఇంద్రియాలు పనిచేయవు. శూన్యాన్ని ఆత్మతో ఆహ్వానిస్తుంటారు. తమలోకి శూన్యాన్ని ఆవాహన చేస్తుంటారు. ఆత్మ పక్షిలా విహంగయానం చేస్తుంది. మనస్సుకు శరీరం, పరిసరాలు ఏవీ దృష్టిలో ఉండవు. అంతా శూన్యం. అదీ ఉత్తినే ధ్యానం అంటే!

జిడ్డుకృష్ణమూర్తి గారు గత శతాబ్దంలోని గొప్ప మేధావి, తాత్వికుడు. ఆయన ఉత్తినే ధ్యానం చేయడంలో మొనగాడు, తలపండినవాడు. తలపులు పండించుకున్న ప్రజ్ఞాశాలి. ఆయన ప్రకృతిలో కలిసిపోయి పరవశం చెందేవారు. ఒక కొమ్మకు పూచిన పూవు కనిపిస్తే అలా ఓ గంటసేపు చూచేవారు. నదిపై అలల్ని గంటల తరబడి వీక్షించేవారు. కోయిల శబ్దాల్ని, పిట్టల అరుపుల్ని తన్మయంతో వింటుండేవాడు. ఆయనది శూన్య ధ్యానమే. ఉత్తి ధ్యానమే. ప్రతి యోగి అలాగే చేస్తాడు. ప్రతి ధ్యాని అలానే చేస్తాడు. చూచే కన్ను ముఖ్యం కాదు. అక్కడ కంటితో చూచేది ఏమీ ఉండదు. మనస్సుతో చూడ్డం, హృదయంతో పలకరించడం. 'ప్రేమ'తో పరవశంతో చూడ్డం అంటే చూచే కన్ను, ఆలోచించే మనస్సు దాటి అనుభూతి చెందే హృదయం తలుపులు తెరవడం – ఉత్తినే ధ్యానం. ఇక్కడ దేనిపైన ధ్యానం చేస్తున్నట్లు? దేనిపైనా కాదు. అసలు దేనిపైన ధ్యాస లేకపోవడమే అసలైన ధ్యానం. అది శూన్యాన్ని ఔపోసన పట్టడం, శూన్యాన్ని ఉపాసించడం. అదీ అసలైన ధ్యానం. సిసలైన యోగం.

జెన్ బౌద్ధ సన్యాసులు పనీ పాటు లేకుండా ఉత్తినే కూర్చుని కాలక్షేపం చేస్తారు. ఏదైనా పనిచేయడంలో కష్టం వుంది, ఆనందం ఉంటుంది. ఏ పనీ చేయకుండా కూర్చోవడం చాలా కష్టం. కదలకుండా కూర్చోడంలో ఒక సౌలభ్యం ఉంది. శరీరంలో చలనం లేనప్పుడు మనస్సు వెంటనే ప్రశాంత మవుతుంది. ఆలోచనలు గమ్మున ఆగిపోతాయి. అంటే ధ్యానం సులభంగా ఏర్పడుతుంది. అది మంచి టెక్నిక్. బావుంది. ధ్యానానికి ఉపక్రమించేముందు ఏ సుఖాసనంలోనో స్థిరంగా కూర్చుని శరీరంలో చలనం లేకుండా చేసినా ఆలోచనలు ఆగిపోతాయి. మనస్సు శూన్యం అవుతుంది. అయితే అనుకున్నంత సులభం కాదు. రోజూ ఒక గంటసేపు అలా ప్రాక్టీసు చేయగా చేయగా ఎప్పటికో సాధ్యపడుతుంది. ప్రాక్టీస్ సమయంలో నిద్ర ముంచుకు వస్తుంది. మనస్సు ఆలోచనల నుండి విముక్తం కాగానే మత్తు ఆవరిస్తుంది. నిద్ర వస్తుంది. నిద్రను నిలవరించాలి తప్పదు. ధ్యానం అంటే చైతన్యం. నిద్రపోతే కలలు రావచ్చు. మనస్సులో ఆలోచనలు ముసురుకోవచ్చు. మళ్లీ మొదటికి వచ్చినట్లవుతుంది. కాలం వృధా అవుతోందని అనిపిస్తుంది. లాభం కోసం 'ధ్యానం' చేయకపోయినా, దాని ఫలితాలు దానికుంటాయి. ధ్యానం వృధా కాదు. తపస్సు నిష్ఫలం కాదు. ఫలితం మనం ఆశించిన రీతిలో కాకుండా వేరే విధంగా ఉంటుంది. ముందుగా ఫలితాలు మనం ఊహించనవసరం లేదు. అవి మనకు తెలియనవసరం లేదు.

మొండిగా సాధన చేస్తే నిద్ర ఎగిరిపోతుంది. మనస్సు చైతన్యంలో ఉరకలు వేస్తుంది. పాదరసంలా ప్రవహిస్తుంది మెత్తగా. ఆ పైన పాదరసం గడ్డకట్టి రసవిద్య అవుతుంది. రసపట్టు దొరికితే అమృతభాండం చేతికి అందినట్లే. సాధన ఎక్కడైనా చేయవచ్చు, కాని డిస్టర్బన్స్ ఉండకూడదు. కొత్త శబ్దాలు ఏవీ వినిపించకూడదు. అందుకే నిశ్శబ్ద వాతావరణం ధ్యానానికి అవసరం. ఏచిన్న శబ్దానికైనా ధ్యాన భంగం కలుగుతుంది. దృష్టి అంతర్దృష్టి కావాలి, చూపు లోచూపు కావాలి. దృష్టి చూస్తున్న వస్తువుపై కాక, దాని వెనుక నున్న శూన్యంపైన నిలవాలి. శ్వాసమీద అసలు దృష్టి పెట్టకూడదు. ధ్యానంలో 'శ్వాసక్రియ' పాత్ర చాలా తక్కువ. శరీరం విగ్రహంలా మారిపోతుంది. మనస్సు శూన్యం అవుతుంది. ధ్యానం శూన్యంలో శూన్యంలా, పరమాత్మలో ఆత్మగా మారుతుంది.

35

గురు యోగం

'గురు యోగం' అనేమాట కొత్తగా వుంది కదూ. కొత్త అనిపిస్తోందా? కొత్తగా వినిపిస్తోందా? గురువు అనే మాట కొత్త కాదు, యోగం అనే మాట కొత్త కాదు. అయినా 'గురు యోగం' కొత్త మాట. యోగానికి గురువుకు అవినాభావ సంబంధం ఉందని అందరికీ తెలిసిందే. ఇది కొత్తమాట, కొత్తబాట. నిజానికి ముముక్షువులు, జిజ్ఞాసులు, సాధకులు అందరూ గురుయోగం అనే బాటలో నడుస్తున్న బాటసారులే.

ఎవరైనా, ఏదైనా కొత్తగా నేర్చుకోవాలంటే ఒక గురువు కావాలి. నేర్పేవాడు అధ్యాపకుడు, టీచర్, నేర్పింది నేర్చుకునేవాడు విద్యార్థి. నేర్పకుండా నేర్చుకునేవాడు శిష్యుడు. ఆధ్యాత్మిక విశ్వవిద్యాలయంలో బోధన విచిత్రంగా ఉంటుంది. పరావిద్యకు సిలబస్ ఉండదు. ప్రణాళిక ఉండదు. అంటే పాఠ్యాంశాలు, బోధనాంశాలు ఉండవు. అయినా గురువులు నేర్పుతూనే ఉంటారు. శిష్యులైన వారు నేర్చుకుంటూ ఉంటారు. లౌకిక విద్యలు నేర్పడానికి చక్కగా నేర్చిన అధ్యాపకుడుండాలి. ఆధ్యాత్మిక విద్యకు 'ఆత్మజ్ఞానం' కలిగినవాడు గురుస్థానంలో నిలుస్తాడు. మనసెరిగినవాడు అధ్యాపకుడు. హృదయాన్ని నిద్రలేపేవాడు గురువు. గురువుపాత్ర కేవలం విద్యనేర్పడం కాదు. జ్ఞానం కలిగించడం. అంటే అజ్ఞానం తొలగించడం. పేరుకుపోయిన మకిలిని కడిగి వేయడం. చీకట్లు వదిలిపోయేలా ఒక జ్యోతిని హృదయంలో వెలిగించడం.

ఎవరి సహాయ సహకారాల వల్ల మనకు 'సత్యం' తెలుస్తుందో అతను మాత్రమే మనకు గురువు కాగలడు. అంటే సాధకుని నడిపేందుకు 'సత్యం' ఒక గురువు రూపంలో దర్శనమవుతుంది. ఆ రూపాన్ని గురువుగా భావించాలి. అదొక్కటే అర్హత. మన పొరపాట్లను ఎత్తి చూపి, మనమే సరిదిద్దుకొనేటట్లు చేస్తాడు గురువు. మనలోని అజ్ఞానం తొలగించి, మన 'ఆత్మ' గురువుకు పరిచయం

చేస్తాడు బాహ్య గురువు. మొత్తం మీద మనల్ని సక్రమ మార్గంలోకి మళ్లించడమే గురువు పని. తాను మనకు డైరెక్టుగా ఆత్మసాక్షాత్కారం కలిగించడు. ఆ దారిలో ఉన్న ముళ్లను ఏరివేసి, అడ్డంకుల్ని, అవరోధాన్ని తొలగించి, మనకు మన సాధనతో ఆత్మదర్శనం అయ్యేలా చేస్తాడు.

ఎవరికైనా సత్యం తెలుసుకున్న తర్వాత గురువు అవసరం ఉండదు. నిజానికి ప్రతి ఒక్కరిలోని 'ఆత్మ'యే నిజమైన గురువు, నిజగురువు.

శరణాగతి పొంది, మనస్సును శాంతింప చేసుకుని, గురువు అనుగ్రహం పొందడం అంత సులభం కాదు. అందుకూ 'గురువు అనుగ్రహం' కావాలి. ఎలా? నిరంతర తపనతో, గురుధ్యానం చేస్తున్నవారికే గురువు లభిస్తాడు, గురువు అనుగ్రహం లభిస్తుంది. మరొక విధంగా చెప్పాలంటే సాధన కొనసాగిస్తూ, భారం గురువుపైన వేసిన వారికే గురువు అనుగ్రహం లభిస్తుంది.

లోకంలో రకరకాల గురువులున్నారు. రకరకాల ధ్యానాలున్నాయి. అనేక యోగ పద్ధతులు, సాధనా మార్గాలున్నాయి. అన్నీ 'యోగం' క్రిందికే వస్తాయి. అన్నీ 'చైతన్యం' అనే సాగరంలోనే సంగమిస్తాయి. గురువులందరి లక్ష్యం ఒకటే. మానవతకు దివ్యపరిమళాలద్దడం. మానవాళికి సహాయం చేయడం. మానవ వికాసం కోసం పాటుపడడం. గురువు అజ్ఞాతంగా ఒక మూల కూర్చున్నా అతని తపస్సు తరంగాలుగా ప్రపంచం అంతటా ప్రసరిస్తుంది. అతని ధ్యానదీప్తి దివ్యవ్యాప్త మవుతుంది. గురువుల పని మఠాలు స్థాపించడం, మతాలు ఏర్పరచడం, ఆశ్రమాలు విస్తరింపచేయడం కాదు. ఆత్మశక్తిని అందరికీ పంచడం.

గురువు ఎవరికీ ఆత్మసాక్షాత్కారం కలిగించడు. అంటే ఆ పని గురువుది కాదని కాదు. గురువు వల్లనే ఆత్మసాక్షాత్కారం అవుతుంది. ఆ పని డైరెక్టుగా చేయడు. గురువు అనుగ్రహం లేకుండా ఎవరికీ ఆత్మ సాక్షాత్కారం కలగదు. బండెడు పుస్తకాలు చదివినా, వేలకొలది ఆధ్యాత్మిక ప్రసంగాలు విన్నా, ఎన్ని సత్సంగాలలో పాల్గొన్నా కలగని 'ఆత్మసాక్షాత్కారం' ఒక్క సద్గురువు అనుగ్రహంతో కలుగుతుంది.

గురువుకు సేవ చేసినంత మాత్రాన, అణకువగా ఉంటూ, అతి వినయం ప్రదర్శించినంతమాత్రాన గురువు అనుగ్రహం వచ్చి వరించదు. వారివారి యోగ్యతల్ని బట్టి అనుగ్రహం ఉంటుంది. లభిస్తుంది. మొదట్లో సాధకుడు తన స్వభావాన్ని గురువు స్వభావంతో ట్యూన్ చేసుకోలేక అపార్థం చేసుకుంటాడు.

ఇద్దరి మధ్య ఎప్పుడూ కాస్త వైవిధ్యం ఉంటుంది. వైవిధ్యం కారణంగా అర్థం చేసుకోలేకపోవడం జరుగుతుంది. తన స్వస్థితి, గురువు స్థితికి ట్యూన్ కావాలి. నిరంతర సాధన, నిర్మల భావన, గురువుపైన అకుంఠిత విశ్వాసం వల్ల గురువుకు సన్నిహితం కావడం జరుగుతుంది. అంటే ఏమిటి? గురువు స్వభావంతో, గురుస్థితితో శిష్యుడు ఐక్యం కావడాన్ని 'గురు యోగం' అంటారు. గురువుకు శరణాగతుడు కావడం అంటే ఒక వ్యక్తికి తనను అర్పించుకోవడం కాదు. విశ్వాత్మకు తనను సమర్పించుకోవడం. అంటే తనలోని ఆత్మకు శరణాగతి చెందడం.

37

మృత్యుస్పర్శ

యోగానికీ, మృత్యువుకు మధ్య ఏదో గట్టి సంబంధమే ఉంది. యోగి లక్ష్యం మృత్యువును జయించడం. యోగసాధన జన్మరాహిత్యం కోసం, అమృత సిద్ధి కోసం. అయినప్పుడు సంబంధం లేకుండా ఎలా ఉంటుంది? మృత్యు స్పర్శతోనే మనిషిలో యోగస్ఫూర్తి కలుగుతుందేమో! అలాంటి స్పర్శతో చైతన్యం పొందిన తర్వాతనే చాలా మంది యోగులైనారు. అది కాదనరాని సత్యం. అది చేదు నిజం. అందరు మహర్షులు మృత్యురేఖను దాటి వచ్చినవారే.

రమణ మహర్షికి చిన్నతనంలోనే మృత్యువు అనుభవంలోకి వచ్చింది. ఒక రకంగా చచ్చి బ్రతికాడు. తను చనిపోయిన అనుభవంతో గొప్ప అనుభూతి చెందారు. తన ఆత్మ వేరవడం, శరీరం జడం, నిర్జీవం కావడం ప్రత్యక్షంగా అనుభూతించి, ఈ శరీరం 'నేను' కాదు, శరీరం వేరు, అసలైన 'నేను' వేరు అని తెలుసుకున్నారు. ఆ మృత్యుస్పర్శ తర్వాత ఆయనకు ఆత్మజాగృతమై అరుణ గిరివైపు నడిపించింది. తాపసిని చేసింది. మహర్షిని చేసింది. అరవిందయోగికి అటువంటి అనుభవం జైలులో కలిగింది. భార్య మరణం ఆయన్ని విరాగిని చేసింది. మాస్టరుగారు అనేక కోణాలలో మృత్యువును స్పృశించారు. కొన్ని మరణానుభవాల తర్వాత ఆత్మసన్యాసి అయి ఆత్మయోగి అయినారు. సత్యాన్వేషి అయినారు. ప్రసిద్ధుడైన ప్రతియోగి జీవితం చిన్న తనంలోనో, యవ్వన కాలంలోనో మృత్యువు నీడసోకి బయటపడ్డవాడే.

మృత్యువును చూచి, తలుచుకుని భయపడకుండా, ప్రేమగా పరామర్శించ గలవాడు, మృత్యువుతో మైత్రి నెరపగలవాడు యోగి, మహర్షి అవుతాడు. భయపడేవాడు మృత్యువాత పడతాడు. మళ్లీ జన్మచక్రంలో చిక్కుకుంటాడు. అసలు మృత్యువు యొక్క రహస్యం తెలియగోరటమే యోగమూలం. జీవించడం అంటేనే మృత్యువు వైపు నడకసాగించడం. ఆ విషయం

తెలియనట్లు మరచిపోవడం, మృత్యువు చేతికి చిక్కకుండా అడ్డదారుల్లో పరుగులు తీయడం, నక్కి దాక్కోవడం మాయ. మనిషి పుట్టినప్పటినుండి మృత్యువు వెన్నంటే ఉంటుంది. ఏ క్షణంలో మృత్యువు ముసుగేస్తుందో తెలియదు. అనుక్షణం మృత్యువు మనిషిని పొంచి చూస్తుంది.

మనిషి చేస్తున్న మొదటి తప్పు మృత్యువును తలుచుకుని భయపడడం. రెండవ తప్పు – మృత్యువు నీడ పడకుండా పారిపోవాలనుకోవడం. తప్పించుకో చూడడం. నిజానికి ఆ రెండూ జరిగే పనులు కావు. కావని అందరికీ తెలుసు. నిత్యం భయపడుతూ, పారిపోతూ చస్తూ బ్రతుకుతుంటాం. అంటే అందమైన జీవితాన్ని సంపూర్ణంగా అనుభవించలేకపోతున్నాం. భయంతో బ్రతుకుతున్నాం. భయపడితే యోగం చేయలేరు. ధ్యానానికి అర్హులు కారు. యోగసాధన అంటే నిత్యం మృత్యువుతో పోరాడటం కాదు, స్నేహం చేయడం.

గౌతమబుద్ధుడు తన శిష్యులకు ఒక పరీక్ష పెట్టేవాడట. ఆ పరీక్షలో నెగ్గిన వారినే తన శిష్యులుగా చేర్చుకుని ఉపదేశించేవాడు. అది ఎలాంటి పరీక్ష? ధ్యానం నేర్పమని అర్థించే వారిని ముందు సరాసరి స్మశానానికి వెళ్లమని, వెళ్లి చితిపై కాలుతున్న శవానికి దగ్గరగా కూర్చుని గమనించమనేవాడు. చూస్తున్నప్పుడు తనే పాదాలనుండి శిరస్సు వరకు అగ్నిలో దహనమవుతున్న భావం పొందాలి. అలా మూడు నెలలపాటు శవదహన దృశ్యాల్ని గమనించిన తర్వాత వచ్చి అడిగితే అప్పుడు శిష్యులుగా చేసుకునేవాడు.

అది అంత సులభం కాదు. పోనీ మొండితనం ఉన్నా ఏం జరుగుతుంది? చితిముందు తెల్లవార్లు ఒంటరిగా కూర్చుని చూస్తుండడం .. తనే చితిలో కాలి పోతున్న భావన. ఆ దెబ్బతో మృత్యువంటే భయం తీరిపోతుంది. మానసికంగానూ ఆలోచన దగ్ధమైపోతుంది. ఆలోచనలు కాలి బూడిదైపోతాయి. ఈ రోజుల్లో అలాంటి పరీక్షలు పెడితే ఎవరూ యోగం వైపు చూడరు!

ఇక్కడ భయపడడం, భయపడకపోవడం పాయింట్ కాదు. ఏనాటికైనా మనిషి మృత్యువును బైపాస్ చేయడు, చేయలేడు, అని తెలుసుకోవడం. గుండె దిటవు చేసుకోవడం. ఎవరో అయినవారు ఆత్మబంధువు లేదా మిత్రుడు చనిపోతే "అయ్యోపాపం" అని సానుభూతిని వ్యక్తం చేస్తాం. ఎందుకు ఆ సానుభూతి? చావడం మనిషికి కొత్తకాదు. ప్రతిజన్మలో చస్తూనే ఉన్నాడు. మరల పుడుతూనే ఉన్నాడు. ఆ విషయాన్ని మరచిపోయి మాయలో పడుతున్నాడు. మృత్యువు రాక అపూర్వ సంఘటన కాదు. ఘటన. సహజాతి సహజం. పుట్టినప్పుడు

సంతోషించడం, మరణించినప్పుడు దుఃఖించడం ఏం న్యాయం? ఆ వ్యక్తి మరణం లోకానికి తీరనినష్టం అంటారు. నిజంగా నష్టమా? ఎంత? ఒక మనిషి చనిపోతే లోకానికేం నష్టం? భూకంపాలు రావు, సముద్రం పొంగదు, ఆత్మీయులైనా పదిరోజుల్లో మరచిపోయి ఎవరి పనుల్లో వారు 'బిజీ' అయిపోతారు.

ధ్యానం చేయడం అంటే నిజానికి మృత్యువుతో స్నేహం చేయడం. తనతో స్నేహం చేసేవారిని మృత్యువు బాధించదు. ఎవరైనా స్నేహితులకు అపకారం చేస్తారా? వీలైనంతవరకు మేలు చేస్తారుగాని. మృత్యువు యోగికి మేలుచేస్తుంది. మరణించినా యోగి మృత్యుంజయుడే. జీవన్ముక్తుడే. మరణించిన తర్వాత శాశ్వతంగా జీవించగలవాడు యోగి. మహర్షి.



నేను నేనే కాని తను నేను కాదు

అంటే అర్థం కాలేదు కదూ! అవును "తన్నోడి నన్నోడెనా? నన్నోడి తన్నోడెనా?" అన్నట్లు అదీ అర్థం అవదు. అహఁ నాకు మాత్రం అర్థమైందా! అర్థం కానప్పుడే అర్థం, పర్థం లేని రాతలు రాస్తుంటారు రచయితలు. సారీ, అర్థం, పరమార్థం ఉన్న రచనలు బహుశా ఇలాగే ఉంటాయేమో! ఇలాగే 'కన్‌ఫ్యూజన్'గా ఉండాలి. అలాంటి పరమార్థ రచనలే మనిషి తల రాతల్ని సరిదిద్దుతుంటాయి.

'రాతలు' అంటే జ్ఞాపకం వచ్చింది. నాలుగు తలకాయలున్న బ్రహ్మదేవుడు గారు మన 'తల' రాతల్ని రాస్తాడంటారు. మనిషి మొహాన నాలుగంటే నాలుగు గీతల్లో మొత్తం 'జీవితాన్ని' కోడిఫై చేస్తాడన్నమాట. కొందరి మొహాలపైనా కొన్నిగీతలు రాయడానికి బద్ధకిస్తాడు. కొందరికి కొన్ని గీతలు వక్రంగా గీస్తాడు. అయిదవ 'గీత' ఎవరికి వారు గీసుకోడానికి కాస్త 'జాగా' వదలి ఉంచుతాడు. మనం గీసుకునే గీతతో పైనాలుగు గీతల్ని రద్దు చేసుకోవచ్చు. బ్రహ్మదేవుడు కాస్త మంచి మనసున్న దేవుడే – మరీ మనుషుల్లా కాదు.

ఒక పుస్తకం రాయడం ఎంత కష్టమో, ఆ పుస్తకానికి 'తలరాత' రాయడం అంతకన్న కష్టం. నాలుగు ముక్కల్లో బ్రహ్మలాగా రాయాలి మరి. పుస్తకం మొత్తం ఈ 'తలరాత'లో ప్రక్షిప్తం కావాలి. నూరేళ్ల మనిషి జీవితాన్ని నాలుగు గీతల్లో ఇమిడ్చినట్లు. రచన సైతం బ్రహ్మ సృష్టి లాంటిదే. నా వరకు పుస్తకం రాయడంలోని 'శ్రమ' కంటే దాని తలరాత రాయడం ఎక్కువ 'కష్టం' అనిపిస్తుంది. ఎందుకంత కష్టం అంటే ఏం చెప్పను. అది నా 'తలరాత'. నాది అసలే తల తిరుగుడు వ్యవహారం మరి!

నాలాగా తల తిరుగుడుగాళ్లు, తల తిక్క సన్యాసులు చాలామంది ఉన్నారు లోకంలో. ఒక శతాబ్ది కాలంలో ఈ తల తిరుగుడు మరీ ఎక్కువైంది. ఈ తల

తిక్కకి కారణం ఎవరు? ప్రాచీనం, ప్రామాణికం అని మన నెత్తిన బలవంతంగా రుద్దుతున్న అశాస్త్రీయ, సంప్రదాయాలు. పాత అంతా మంచికాదు. ఆధునికత అంతా చెడుకాదు. హేతువాద దృక్పథం అవసరం. శాస్త్రీయత అవసరం. అనుభవ నిబద్ధత అవసరం.

'ఆధునిక చింతన'లో హేతువు, గమనిక, ప్రయోగం అన్నవి మూడు ముఖ్యాంశాలు. ఏ సిద్ధాంతాన్నయినా అంగీకరించే ముందు నేటి మేధావులు సవిమర్శకంగా, హేతుబద్ధంగా పరిశీలిస్తున్నారు. హేతువుతో పాటు 'ఆత్మ' విమర్శ నిష్కర్షగా చేయడం అలవాటైంది. ఆధ్యాత్మికంగా చూడటం కొత్త పోకడ. మనిషి ఆలోచన, విచికిత్స కేవలం జాగృత స్థితికి, చైతన్యానికి పరిమితం కావడం లేదు. అసలు చైతన్యానికి మూలం ఏది? కారణం ఏమిటి? ఎక్కడి నుండి ఈ చైతన్యం ప్రభవిస్తున్నదని దృష్టి సారిస్తున్నాడు. అంతర్ముఖుడవుతున్నాడు. అవలోకిస్తున్నాడు. తపనపడి, ఆ తపనను తపస్సుగా మార్చుకోజూస్తున్నాడు. ఒక మంచి ఆలోచన మనస్సులో తళుక్కున మెరిస్తే, అదేదో 'జ్ఞాన శకలం' అని, ప్రజ్ఞా విభవం అని, పరం నుండి ప్రభవించి, పరావర్తన చెంది జ్ఞానంగా తనకు అందిందని భావిస్తున్నాడు. అది పరేంగిత ప్రజ్ఞగా నిర్ధారించుకుని నిరూపణకు సిద్ధపడుతున్నాడు. ఇది మొత్తం 'ఆత్మ' శోధన. చైతన్యానికి ఉచిత స్థానం ఇచ్చి ఆత్మ సంస్కారాన్ని గౌరవించడం నేర్చుకుంటున్నాడు.

చెడు అన్నది 'అహం' రూపంలో మనలోనే వున్నది. అహాన్ని తొలగిస్తే చెడు తొలగిపోయి దాని స్థానంలోకి జ్ఞానం ప్రవేశిస్తుంది. ఆత్మ జాగృతమై ప్రజ్ఞారూపం ధరిస్తుంది. ఈ సిద్ధాంతం నమ్మక తప్పడం లేదు. ఆధునిక మహర్షులు, యోగులు ఈ సిద్ధాంతం ఆధారంగా చింతన చేశారు. విశ్లేషణతో తపస్సు చేస్తున్నారు. కేవలం భక్తితో, భజనలతో, తీర్థ ప్రసాదాలతో, పాద నమస్కారాలతో 'పుణ్యం' పోగేసు కోవాలనుకోవడం లేదు. చైతన్యం పెంపొందించుకుని ఆత్మజాగృతికి అజ్ఞాతంగా ధ్యానం చేస్తూనే ఉన్నారు. కాల ప్రవాహంలో ఒక శతాబ్ది కాలం లెక్కలోకి రాకపోవచ్చు కాని, గత శతాబ్దం చరిత్రనే మార్చివేసింది. పరిణామ వేగాన్ని వేయింతలుగా పెంచింది. మనిషి మేధ ఊహించని శిఖరాలను చేరుకుంది. ప్రపంచం ఎంత వేగంగా మారిపోతోంది. ఇది మానవ చరిత్రలోనే సువర్ణాధ్యాయం.

గత శతాబ్దంలో అయిదుగురు మహాగురువుల్ని భారతదేశం ప్రపంచానికి ప్రసాదించింది. శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస, షిర్డీ సాయి, మాస్టర్ సి.వి.వి, భగవాన్

రమణ మహర్షి, అరవింద యోగి పంచ మహా పురుషులు. వీరు తపస్సుకు, యోగానికి కొత్త నిర్వచనాలిచ్చారు, కొత్త పుంతలు తొక్కారు. ఆత్మ వికాసానికి కొత్త 'భాష్యం' చెప్పారు. ముముక్షువులకు కొత్త 'భాష' నేర్పారు. ఎవరు ఏ దేవుడి 'అవతారం' అన్నది ముఖ్యం కాదు. అందరూ బ్రహ్మవిద్యా వరేణ్యులే. వీరు అయిదుగురు మనస్సును అంతర్ముఖం చేసి, ఆత్మను దర్శించే మార్గం చెప్పినవారు.

ఆత్మకు, ఆత్మ ప్రతిబింబమైన జగత్తుకు మధ్యన ఉండేది మనస్సు. మనస్సును 'అంతర్ముఖం' చేస్తే ఆత్మ స్ఫురణ కలుగుతుంది. ఆత్మ విలువ తెలుస్తుంది. బహిర్ముఖం చేస్తే ప్రపంచ జ్ఞానం కలుగుతుంది. భౌతిక విలువలు పెరుగుతాయి. ఆత్మ విలువను గ్రహించి ఇతరుల్ని అంతర్ముఖుల్ని చేయగలవాడు గురువు. ఆత్మజాగృతికి సన్నిహితులైన వారి లోపలి 'కాంతి' స్వచ్ఛందంగా పనిచేసి ఆత్మ జ్ఞానం కలిగిస్తుంది.

ఒక చైనా తాత్వికుడు అంటాడు "నిన్ను నీవు ప్రశ్నించుకో. నీలోని 'నిన్ను' చూచుకో. ఆపైన చింతన చెయ్. పరిశోధించు. ఏం గమనించిందీ ఎవరికీ చెప్పకు. సత్యాన్ని మాటలతో బోధించలేవు." ఉదాహరణకు ఒక లెక్కల టీచర్ ఉన్నాడు. విద్యార్థులందరికి ఒకే లెక్క ఇస్తాడు. ప్రతి ఒక్కరు ఆ లెక్క చేయవలసిందే. వాళ్లు చేసిన లెక్క తప్పో, ఒప్పో, జవాబు సరిగా ఉందో, లేదో చెప్పవలసింది టీచర్. ముందుగనే జవాబు చెప్పడు. లెక్క చేయకుండా జవాబు తెలుసుకోవడం వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు. గురువూ అంతే. శిష్యులచేత అన్ని ప్రాబ్లమ్స్ చేయిస్తాడు.

శ్రోత్రియులు మనిషిని నియమాలతో కట్టడి చేస్తుంటారు. సంప్రదాయాలతో కట్టి వేస్తుంటారు. ఆ బంధాలను ప్రతిబంధాలను తొలగించగలవాడు గురువు లేదా ఆత్మజ్ఞానం. అసలు గురువుపని ఆత్మజ్ఞానం కలిగించడమే. ఆపైన గురువు అవసరం సాధకునికి ఉండదు. గురువు స్థానంలోకి ఆత్మ ప్రవేశిస్తుంది. ప్రస్తుత కాలంలో పరమార్థ ప్రపంచంలో వస్తున్న విప్లవం అదే.

ధ్యానం ఎలా చేయాలి? నేటి ప్రపంచంలో వందల ధ్యానమార్గాలు అమలవుతున్నాయి. ఏది మంచిది, ఏది కాదు అన్నది పాయింట్ కాదు. చివరికి ఎవరి ధ్యానం వారిదే అవుతుంది. ధ్యానం ఎవరినీ అనుకరించదు.

ఎలా ధ్యానించినా చేరవలసిన కేంద్రానికే చేరతారు అందరు. నేను నేనే కాని, తను 'నేను' కాదు అనడంలో చిలిపితనం కన్న ఔచిత్యం ఎక్కువగా ఉంది.

‘ఆత్మ’ సత్యం అందులోంచి తొంగిచూస్తుంది. నిశితంగా గమనించండి. అందులో ‘నిగూఢత’ ఉంది. ఆ సత్యం ఏదో ముందుగా చెప్పను. చదివి గ్రహించ వలసిందే. ముందుగా రహస్యం చెప్పడం మంచిది కాదు.

నేను ‘అన్నది’ అహం అంటారు వేదాంతులు. అహాన్ని వదులుకోవాలని చెబుతారు తాత్వికులు. ఆత్మ దర్శనానికి, ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి ‘అహం’ అవరోధం. అహాన్ని వదిలితే తప్ప జ్ఞానమార్గంలో ప్రవేశం కలగదు. అయితే ‘నేను’ అనే గుర్తింపు లేకుండా ప్రపంచంలో మనుగడ సాగించడం కష్టం. ఏ మహర్షికో సాధ్యపడవచ్చు గాని, సామాన్యులకు అసంభవమే. నేను అన్న ‘అహం’ మనిషిలో ద్విపాత్రాభినయం చేస్తుంది. సమయానుకూలంగా ఆహార్యం మార్చుకుంటుంది. పాత్రపోషణ చేస్తుంది. కొందరిలో ‘అహం’ నామమాత్రంగా ఉన్నా ప్రమాదకారి కాదు. ప్రగతికి అవరోధం కాదు. కేవలం తన ప్రత్యేకతను, తన ఉనికిని చాటడానికి పరిమితమవుతుంది. మేలి ముసుగులో పతివ్రతలాగా సిగ్గుపడుతుంది. మరికొందరిలో అహం వేయి పడగలు విప్పి కరాళ నృత్యం చేస్తుంది. అది వారికీ ప్రమాదం – సమాజానికీ ప్రమాదకరం. వాస్తవానికి అహాన్ని ‘ఆత్మ’తో జయించవచ్చు. సాత్వికంతోనూ జయించవచ్చు.

శరీరం అంటే తనువు. తను వేరు, నేను వేరు అనే నిశ్చయానికి వస్తే ‘అహం’ ఆత్మికమవుతుంది. ఆత్మీయమవుతుంది. ఆత్మజ్ఞానం ఏ మాత్రం కలిగినా ‘అహం’ తిరుగుముఖం పడుతుంది. నిష్క్రమిస్తుంది. అహాన్ని నేరుగా మనం జయించలేక పోవచ్చుగానీ, దానిచేత ‘వేరు’ కుంపటి పెట్టించవచ్చు. అప్పుడు ‘అహం’ మన జోలికి రాదు. అప్పుడు నేను నేనే కాని, తను ‘నేను’ కాను కదా!

– శార్వరి

శార్వరి ధ్యానక్షేత్రం



మాస్టర్ యోగాశ్రమం

ప్లాట్ నెం. 89, కృష్ణా ఎన్క్లేవ్, ఎం.డి. ఫారం రోడ్,
తిరుమలగిరి, సికింద్రాబాద్ - 500 015.
సెల్ : 93 93 93 39 46 , 93 93 93 39 39
E-mail : drvaasili@yahoo.co.in
www.yogaalaya.org

మాస్టర్ యోగ ఆవిష్కర్త : **మాస్టర్ సి.వి.వి.**
మాస్టర్ యోగాశ్రమ వ్యవస్థాపకులు : **మాస్టర్ శార్వరి**
సంచాలకులు : **డా. వాసిలి వసంతకుమార్**

మనలోని ప్రతిఒక్కరం మాస్టర్ సి.వి.వి. యోగసాధనకు అర్హులమే. విద్యార్హతలు యోగానికి అదనపు అర్హతలు కావు. పేదవారైనా, ధనవంతులైనా యోగసాధనలో అందరూ సమానులే. శాఖాహారులం కావటం వల్ల సాత్వికం అవుతాం. యోగసాధన వల్ల మొదట మనలోని లోపాలు చక్కబడతాయి. శారీరక మానసిక రుగ్మతల నుండి విముక్తులమవుతాం. నైష్ఠికత, పవిత్రత సాధనా జీవితంలో ప్రధానపాత్ర వహిస్తాయి. సాధన వల్ల మనలో ఆత్మాభివృద్ధి కలుగుతుంది. యోగసాధనలో శిక్షణ తప్ప శిక్షలకు అవకాశం ఉండదు.

ఇనీసియేషన్ ... ఉపదేశం

మాస్టర్ సి.వి.వి. యోగసాధనలో ప్రధానపాత్ర ఇనీసియేషన్. దీనినే ఉపదేశం అని అంటాం. కానీ ఇది సంప్రదాయమైన ఉపదేశం కాదు. ఇక్కడ ఇనీసియేషన్ అంటే మాస్టర్ స్ఫూర్తిని సాధకునికి అందించటం ... మాస్టర్ చైతన్యాన్ని సాధకునిలో ప్రవేశ పెట్టటం. సత్యసాధనకు సిద్ధం చేయటమే ఇనీసియేషన్.

హృదయగతంగా పరిమితంగా ఉన్న స్టెబిలిటీని అపరిమితమైన మాస్టర్ చైతన్యంతో అనుసంధానం చేయటం యోగసాధన. అలా మెర్రీలైఫ్‌కు మార్గం సుగమం అవుతుంది. ఫలితంగా మనం బాధలకు, భయాలకు, ద్వేషాలకు అతీతులం అవుతాం.

ఫిజికల్ ఇమ్మోర్టాలిటీ – మెథ్రీలైఫ్

ఫిజికల్ ఇమ్మోర్టాలిటీ – అతీత కాయకల్పం – అన్నది మాస్టర్ యోగంలో మరొక ప్రధాన సూత్రం. అంటే మృత్యువును జయించి, చిరకాలం మానవ శరీరాన్ని నిలుపుకోవటం అని కాదు. కాయం అంటే భౌతిక శరీరం. దానికి అతీత స్థితి, అంటే అతీంద్రియ స్థితి కల్పించటం. **అతీంద్రియ ప్రజ్ఞను భౌతిక శరీరంలోకి ఆహ్వానించి స్థిరపరచటం.** అది ఎలా సాధ్యం? అనిపించవచ్చు. మనకు బ్రతికినంతకాలం సుఖ సంతోషాలు ఎంత అవసరమో 'ఆనందం' అంతే ముఖ్యం. ఆనందం అంటే మెథ్రీ లైఫ్. మన శరీరంలో ముందుగా **ఛీఫ్‌లైఫ్‌ను మహాప్రాణద్వారా ప్రవేశపెట్టాలి. ఆ తర్వాత ఛీఫ్‌లైఫ్ స్థానంలో మెథ్రీలైఫ్ ప్రవేశించ వీలవుతుంది. అది పర్మనెన్సీ. అదే ఫిజికల్ ఇమ్మోర్టాలిటీ.**

ప్రస్తుతం మన శరీరాలు మెథ్రీలైఫ్ ప్రవేశాన్ని తట్టుకునే స్థితిలో లేవు. ముందుగా మన శరీర స్థితి మారాలి. మానవ నిర్మాణంలో మార్పు రావాలి. మనం సాధనచేస్తూ మెథ్రీలైఫ్ ప్రవేశానికి మన శరీరాన్ని సిద్ధపరచాలి. తగిన మార్పులు, చేర్పులు చేస్తూ, రిపేర్ పని చేయాలి. ఈ మార్పుకు వేల సంవత్సరాలు పట్టవచ్చు. భృక్తరహిత తారకరాజ యోగసాధనతో మార్పు ఈ ఒక్కజన్మతోనే పూర్తిఅయ్యే అవకాశం వుంది. కొందరికి కొద్ది సంవత్సరాలలోనే ఇది సాధ్యం అవుతుంది ... సాధన తీవ్రతను బట్టి.

ఇనీసియేషన్ జరిగిన క్షణంలోనే మనం మాస్టర్ యోగానికి మీడియం అవుతాం. మాస్టర్ ప్రజ్ఞను మనం అనుదినం అందుకుంటూ, శక్తి ప్రసరణకు సంసిద్ధుల మవుతుంటాం. అంటే చైతన్యపరంగా మనకు మాస్టర్‌తో అనుబంధం ఏర్పడుతుంది. **మాస్టర్ ఫిజికల్ రూపం ప్రధానం కాదు. వారి శక్తి ప్రసరణ ముఖ్యం.** ఇనీసియేషన్ సమయంలో ఏర్పడే లింక్ వల్ల స్విచ్ ఆన్ అయి, మనలోని అన్ని బ్యాటరీలు పనిచేయ నారంభిస్తాయి. అవసరంకొద్దీ బల్బులు వెలుగుతుంటాయి. శక్తి బ్యాటరీలను సదా నిర్విఘ్నంగా పనిచేయించటం మాస్టర్ సి.వి.వి. పని. అవసరమైనపుడు, అవసరమైన బల్బులను వెలిగించుకోవటం మనవంతు. ఇలా **మాస్టర్ ప్రజ్ఞ మన హృదయంలోను చైతన్యంగా భాసిస్తుంది.** మన ప్రతి భావన మాస్టర్ సూత్రానికి అనుసంధానించబడుతుంది. మన సందేహాలు తీరుతుంటాయి. మన హృదయంలో మాస్టర్ ప్రిన్సిపుల్ పనిచేస్తుంది.

ఇలా మన మనశ్శరీరాలు మాస్టర్ ప్రజ్ఞతో, భావనతో నిండిపోయి 'మమేకత్వం' ఏర్పడుతుంది. మనం వేరు మాస్టర్ వేరన్న భావన పోతుంది ... జీవితం ఆనందపూర్ణం అవుతుంది. అప్పుడు మనపై గ్రహాల దుష్ప్రభావం పోతుంది. పూర్వజన్మలనుండి సంక్రమించిన కర్మలు నిశ్శేషం అవుతాయి. అంటే మనం భుక్తరహితమవుతాం. మెర్రీలైఫ్ సాధ్యమవుతుంది. పునర్జన్మ అవసరం ఉండదు. మనం ఇలాంటి అభివృద్ధి సాధించడం, అభ్యుదయం పొందడం ఈ యోగంలోనే సాధ్యం. ప్రతి మార్పు, పరిణామం, ప్రగతి మన అనుభూతికి అందుతూనే ఉంటాయి.

సీ వుయ్ వుయ్

యోగసాధనలో మనల్ని మనం చూసుకోవటం ముఖ్యం. 'సీ వుయ్ వుయ్' – ఇదే సి.వి.వి. సిద్ధాంతం. వుయ్ సీ అవర్‌సెల్ఫ్ ఇన్ అవర్‌సెల్వ్స్. ఇది స్నేహపూర్వకంగానే సాధ్యం. **వుయ్ ప్రిన్సిపల్ వర్కవుట్ కావాలంటే సాధకులమైన మనమంతా మిత్రులుగా వ్యవహరించాలి.** ఈ సిద్ధాంత ప్రాతిపదికపైనే మాస్టర్ సి.వి.వి. యోగాన్ని బోధించారు. సాధన చేయించారు. **మనం మొదట మీడియం అయి, తర్వాత మాస్టర్ అవుతాం. మాస్టర్ అంటే స్వయంప్రతిభతో, స్వయంసాధనతో ఆత్మదర్శనం పొంది, ఆత్మశక్తిని గ్రహించి, మనల్ని మనం గుర్తించటం.**

ప్రార్థన ఎలా చేయాలి?

మాస్టర్ యోగ సాధన చాలా సులభం, సుఖం. సాధనకు ఒక ప్రత్యేకమైన గది కేటాయించుకోవాలి. ఆ గదిని శుచిగా, నిశ్శబ్దంగా ఉంచాలి. చీకట్లో ప్రార్థన మంచిది. స్నానం చేసి, శుచిగా తయారై, స్వల్పంగా ఆహారం తీసుకుని, సిద్ధం కావాలి. ఆరు గంటలకు అయిదు నిమిషాలు ముందుగానే ధ్యానం చేసుకునే చోటుకు చేరి, ప్రశాంతంగా, ఆలోచనలు లేకుండా కూర్చోవాలి. ఆరు గంటలకు కచ్చితంగా, కళ్లు మూసుకుని, నమస్కారం చేస్తూ మాస్టర్ సి.వి.వి. గారిని 'మాస్టర్ సి.వి.వి. నమస్కారమ్' అని ప్రార్థన ముమ్మారు చెప్పుకుని, చేతులు మోకాళ్లపైన ఉంచి ఏ ఒత్తిడి లేకుండా, టెన్షన్ లేకుండా, ఆలోచనలు లేకుండా కూర్చుని 'లోపల' ఏం జరిగేది గమనిస్తుండాలి. కనీసం అరగంట, ముప్పావు గంట ధ్యానం చేయాలి. శరీరంలో చలనాలు, కదలికలు వచ్చినా నిరోధించ

కూడదు. ఆవులింతలు వచ్చినా కంగారు పడనవసరం లేదు. ఒళ్లుతెలియకుండా పోయినా భయం లేదు. వైబ్రేషన్స్ వల్ల ఈథరిక్ బోరింగ్ జరుగుతుంది. మహాప్రాణాతో లింక్ ఏర్పడుతుంది.

మాస్టర్ యోగం – అవగాహన

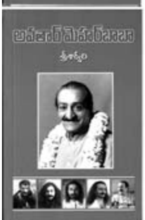
- ✓ మాస్టర్ యోగం అంటే ఒక మతం కాదు. ఏ మతానికీ చెందింది కాదు. అన్ని మతాలకు అతీతమైంది. ఇది కేవలం ఆత్మపరమైన యోగసాధనా ప్రక్రియ. మాస్టర్ **యోగాశ్రమంలో మతపరమైన ప్రాధాన్యత ఉండదు.**
- ✓ సాధనకు గార్హస్థ్య జీవితం అవసరం. ఆడమగ అన్న భేదభావం లేకుండా ప్రతిఒక్కరూ యోగానికి అర్హులే. సహజంగా కుటుంబ జీవితం గడపటం అవసరం. **భార్యాభర్తలు కలిసిచేస్తే యోగం మహత్తర ఫలితాల నిస్తుంది.**
- ✓ ఒక్క **ధ్యాన సాధన వల్లనే అన్ని ఫలితాలు కలుగుతాయి.**
- ✓ **ప్రాపంచిక విషయాలపట్ల వైముఖ్యం, వైరాగ్యం పనికిరాదు.** కోరికలు అణచుకోవడం మంచిది కాదు. కోరికల్ని అణచుకోవటంవల్ల ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధి కుంటుపడుతుంది.
- ✓ యోగంలో మన గమ్యం చైతన్య ప్రతినిధిగా మనం భావించే మాస్టర్. **ఆధ్యాత్మికంగా అభివృద్ధి చెందడానికి దేవుళ్లు, దేవతల సహాయం అవసరం లేదు.** యోగసాధకుల ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధికి వారు అడ్డుగా నిలవరు.
- ✓ మంత్ర, తంత్ర, జపాల అవసరం ఉండదు. మనసు 'ఏకాగ్రం' చేయనవసరం లేదు. బీజాక్షర మంత్రాల పఠనమూ అవసరం లేదు.
- ✓ సాటివారిపట్ల దయా, ధర్మగుణం అవసరం. **ఎవరినీ ద్వేషించకూడదు. చులకన చేయకూడదు.** 'ప్రేమ' ఒక్కటే – **'నిర్మల ప్రేమ' ఆధ్యాత్మిక శిఖరాలకు చేర్చుతుంది.** పూర్ణ ప్రజ్ఞను కలిగిస్తుంది.
- ✓ ఉపవాసాలు, ఒంటిపొద్దులు పనికిరావు. అతిగా భుజించటమూ పనికిరాదు. మద్యమాంసాలు అక్కర్లేదు. శరీర తత్వాన్ని బట్టి సాత్వికాహారం మంచిది. ఏమీ తినకుండా ధ్యానానికి కూర్చోకూడదు. స్వల్ప ఆహారం – కాఫీ, పాలు ఏదైనా తీసుకోవచ్చు.

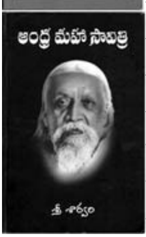








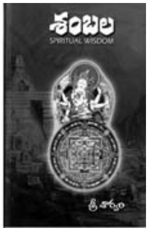




శ్రీ శార్వరి రచనలు

ధ్యాన, యోగ, తాత్త్విక, చారిత్రక రచనలు

1.	భగవాన్ చరణాలు (మార్మిక కవితలు)	రూ. 250/-
2.	వివేకానందం	200/-
3.	ఇహం : పరం : మనం	200/-
4.	యోగామ్యూజింగ్స్	100/-
5.	అతీత మానసం	100/-
6.	మాస్టర్స్ యోగదర్శిని	100/-
7.	ధ్యానం : యోగం ఎలా చేయాలి?	200/-
8.	దివ్యజ్ఞానం (మహాచైతన్యం)	100/-
9.	కుండలిని	100/-
10.	శక్తిపాతం	100/-
11.	సమాధి	100/-
12.	మృత్యువు తర్వాతి జీవితం	80/-
13.	భృక్తం - రహితం - తారకం	80/-
14.	యోగానంద లహరి	100/-
15.	యోగవిజయాలు	100/-
16.	స్పందన : యోగానుభవాలు	100/-
17.	ఆత్మదీపాలు	100/-
18.	కర్ణమహాభారతం	200/-
19.	శ్రీశార్వరి ఆత్మయోగిసత్యకథ	200/-
20.	సామ్రాట్ అశోక	150/-
21.	ప్రియదర్శి - అశోక - II	150/-
22.	సిద్ధార్థ	100/-
23.	చాణక్య	100/-
24.	శంబల	100/-
25.	గురుగీత	100/-
26.	ధర్మభిక్షువు మిలారేపా!	100/-
27.	భగవాన్ బుద్ధ	200/-
28.	మహాత్మా జీసస్	100/-
29.	సద్గురు సాయిబాబా	100/-
30.	సద్గురు రమణ	200/-
31.	అరవింద దర్శనం	100/-
32.	కొత్తకోణంలో కృష్ణమూర్తి	100/-

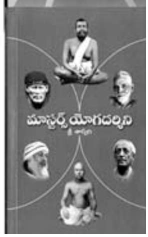










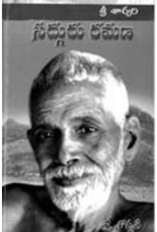
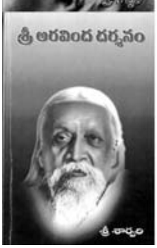










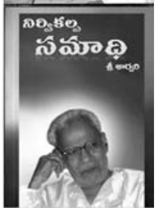
33.	మాస్టర్ సి.వి.వి.	100/-
34.	అవతార్ మెహర్‌బాబా	100/-
35.	భగవాన్ రజనీష్ - ధ్యానసూత్ర	100/-
36.	పరేంగిత ప్రజ్ఞ (దాదాజీ ఆత్మకథ)	100/-
37.	మాడం బ్లవట్స్కీ	100/-
38.	యోగచికిత్స	100/-
39.	మాస్టర్ ప్రేయర్స్ (తెలుగు)	200/-
40.	మాస్టర్ ప్రేయర్స్ : 'ఎం' కోర్సు	100/-
41.	గీతాజ్ఞానయజ్ఞం	100/-
42.	శ్రీ కృష్ణావతారం	80/-
43.	యోగాశ్రమలేఖలు	80/-
44.	సత్యసంహిత	80/-
45.	యోగచికిత్స	100/-
46.	యోగావిజన్	100/-
47.	హస్తసాముద్రికం	150/-
48.	మంజరీ ద్విపద : కథలు	100/-

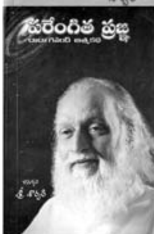
BOOKS IN ENGLISH BY MASTER SARVARI

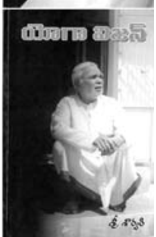
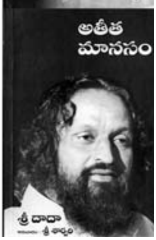
49.	MASTER PRAYERS	100/-
50.	IMMORTALS OF SHAMBHALA	175/-
51.	LOVE 'N' YOGA	175/-
52.	CHRIST CONSCIOUSNESS	150/-
53.	SPIRITUAL JOURNEY OF JESUS CHRIST	350/-
54.	IN SEARCH OF GURU	250/-
55.	IN SEARCH OF GOD	200/-
56.	IN SEARCH OF SOUL	200/-
57.	THE MYSTERY OF KUNDALINI	200/-
58.	THE LIFE BEYOND DEATH	200/-
59.	TRUTH IS PATHLESS PATH	250/-
60.	THE MYSTIC MASTER	250/-

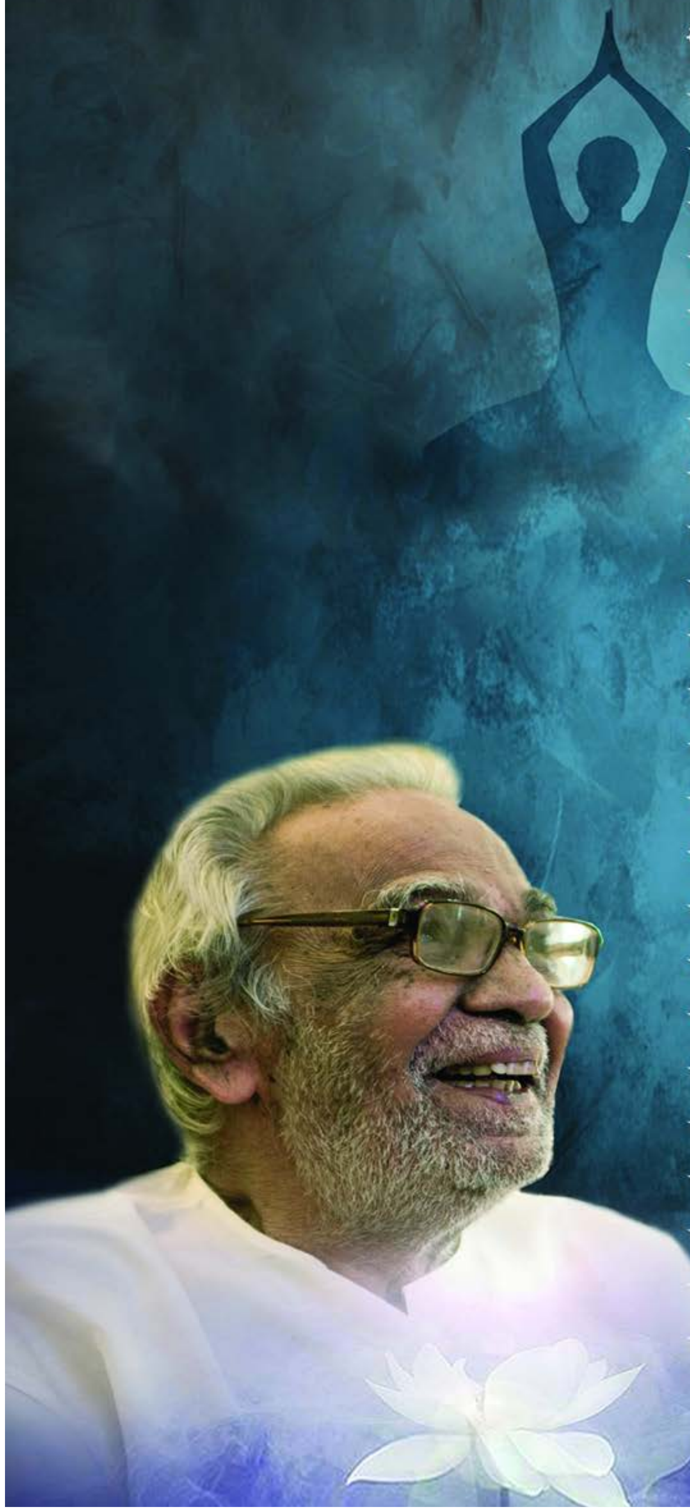
MASTER YOGAASHRAM
Plot No. 89, Krishna Enclave,
M.D. Farm Road, Tirumalagiri,
SECUNDERABAD - 500 015.
Cell : 93 93 93 39 46 www.yogaalaya.org
E-mail : drvaasili@yahoo.co.in
www.yogalaya.in





ఈ పుస్తకంలో ...

- ★ ధ్యానం : యోగం
- ★ అన్వేషణకు ఆరంభం
- ★ సత్యం అంటే ఏమిటి?
- ★ చైతన్యం దిశగా ...
- ★ మహర్షి : మనీషి
- ★ మన మస్తకాలే పుస్తకాలు
- ★ ధ్యానం ఎందుకు చేయాలి?
- ★ ధ్యానం : ఒక అవగాహన
- ★ ధ్యానం ఎలా చేయాలి?
- ★ ధ్యానం : భావాతీతం
- ★ యోగంతో వి-యోగం
- ★ తెలుసుకునేది, తెలిసేది ఏది?
- ★ ఇంటర్లింకులు
- ★ పరమార్థ తత్వం
- ★ బహువిధ ధ్యానాలు
- ★ మౌనం మనసు భాష
- ★ కుండలిని ధ్యానం
- ★ ధ్యాన సూత్రం
- ★ డైనమిక్ మెడిటేషన్
- ★ మౌనమే ధ్యానం
- ★ విపస్సన ధ్యానం
- ★ హృదయకేంద్రంపై ధ్యానం
- ★ 'నేను'పై ధ్యానం
- ★ మాస్టర్ యోగం